

$$\begin{array}{r} 2262 \\ -1774 \\ \hline 391 \end{array}$$

2262.1774.391
Abu Sha'r
Tuhfat al-ikhwan

D.A. Tye

ISSUED TO

AP 26 '58

DATE ISSUED

DATE DUE

DATE ISSUED

DATE DUE



32101 073834598

(RECAP)

2262
1774
1681

١١٥	الاشربة	٧٧	في الاطعمة النباتية
١١٦	الماء	٧٨	١ الحبوب
١٢٥	الحمر . التبيد	٨١	٢ الخضار
١٢٨	الكروالمكرات	٨٧	٣ التظاني
١٣١	البيرا . الحجة	٨٨	٤ البواكه
١٣٢	العزق والاشربة الروححة	٩١	في الاطعمة الحيوانية
١٣٤	التبوة	٩٢	ذوات الاربع
١٣٦	الشاوي	٩٨	الطيور
١٣٧	الشوكولاتا	٩٨	الحشرات
١٣٧	البيع والتبك	٩٩	الاسماك
١٤٣	المفرزات والمبردات	١٠٠	البيض
١٤٤	الدروع	١٠١	اللبن (الحليب)
١٤٥	المخاط . المفرز الخامي	١٠٥	السن
١٤٦	اللغاب . حجة الانسان	١٠٦	الحجبت
١٤٨	الخمر الجليدي . البيرة واللبن	١٠٦	الاطعمة المكبوسة (المكابس)
١٥٦	العدرات . القناد	١٠٧	المنافع
١٥١	البول	١٠٧	الافاويه والتوابل
١٥٩	انقار الاعضاء التناسلية	١١٢	اولا في الطبخ
١٤٥	الرياح والغازات		

القسم الثالث

الامزجة	١٦٨	الراحة . فلة الحركة البطالة ٢٢١
المزاج الصفراوي	١٦٩	النوم ١٣٤
المزاج العصبي	١٧٠	السهر والارق ٢٢١
المزاج الدموي	١٧١	الاحلام ٢٤١
المزاج البلغمي امي اللينافوي	١٧٢	الكابوس والرايوس ٢٤٤
المزاج العضلي	١٧٣	٢ التربة الادبية والعنلية ٢٤٥
الامزجة المختلطة	١٧٤	البصر ٢٤٦
الوراثة	١٧٥	السمع . الموسيقى . الفناء ٢٤٩
العادة	١٨٤	الشم ٢٥٢
الاعمار	١٩٥	الذوق ٢٥٥
الطفولة	١٩٧	اللمس ٢٥٥
الشبيبة	٢٠٢	احوال الانسان الادبية ٢٥٦
الكهولة والهرم	٢٠٥	احوال النفس الادبية ٢٥٦
طول الحياة والموت	٢٠٦	القصص ٢٥٨
الرجل والمرأة	٢٠٩	الفرح ٢٦٠
الزواج	٢١٠	الحزن ٢٦١
العزبة والعزوبة	٢١٤	حبة الذات . الفيرة ٢٦٢
الاولاد	٢١٥	الحسد . الخوف ٢٦٣
الحبل والوحم	٢١٧	العشق ٢٦٤
التربة	٢٢٢	احوال العفل الادبية ٢٦٦
التربة المجدبة (الرياضة) ٢٢٥	٢٢٥	المهن والصنائع ٢٦٨

توبيخ

بما سي اضطررت لوضع بعض كلمات اجنبية في هذا الكتاب حال
 كوني ردي . جهدي في احتسابها فلم يمكن لعدم وجود ما تقوم مقامها في
 العربية من الاصطلاحات الطبية والرحا من اهل اللغة شئ انصرف وبما
 اتها رها تعني على البعض احدث لتسميها ها وهي
 (الايديا) في ففر الدم وفكه (الايديا) في الشخ والورم (الحامض نكرونيك)
 هو الحمض القوي وهو عنصر سام يوجد في الهواء وغيره (الأكسجين) اي مواد
 الحمض وهو عنصر بسيط موجود في الهواء وغيره (النيتروجين) هو عنصر
 غازي موجود في الهواء وغيره (البازما) في جرائم الامراض الويثة
 (الملاريا) هي المادة المرصبة المسببة للحميات العفيلة (الريوماتزم) هو
 الحمار اي داء المفاصل وهو يصيب العضلات ايضا (المايجوز) هي اسوداء
 وهي ضرب من الجيرون (الكيلوس) هو الكتلة المتكونة من اذنام وبامدة
 المصم في المعنى *

٥٥٦ ٢٥٤٢ ٣٥٤٢

کتاب

في حق الأخوان

في
الحفظ حق الأديان
تأليف

الدكتور داود امدي الي نمر

لا تعرف الأديان فيما
كان من أخصه حتى ينل

طبع في دمشق ١٢٠٠ سنة ١٨٨٢

بمطبع طبعه وحرطه للمؤلف



بِسْمِ اللَّهِ الشَّاقِي

الحمد لله الذي خلق الإنسان على أحسن تقويم * وجعله آدياً بالعقل
الليم * وجعله بالمرآح الصحيح غير الدقيق * وجعل علم الطب لحفظ صحة
زعمائهم العلم ومع الزعيم * وإن ذلك الأفضل من الله على الإنسان والله على
الإنسان فضل عظيم *

أما بعد فيقول الفقير اليو تعالى داود بن سليمان بن موسى في شعر أحد
تلامذة القم الطائي من المدرسة الكلية السورية الاميركانية والحاضر منها عن
رتبة الدكتوربة التي اذ رأيت ابناء الوطن العزيز شديدي الانتد إلى كتاب
صحي بسيط الوضوح * عام النفع * لحفظ ابدانهم ما شاء الله من اخطار الامراض *
ورفائها والله الوافي من آفات الاعراض * وكتب هذا العلم في لغة الجنس
والوطن أي لغتها العربية الشريفة قليلة الوجود * وما وجد منها فحوص الفائدة
ومائدة ثاقبي الخاصة دون المقصود * تكاد ان تكون لما فيها من الكمال الاجنية *
والعبارات الطبية * وضعت للاطباء اللغات * لا للشعب عن اختلاف
الطبقات * ألفت هذا الكتاب محتفلاً عن تلك الكتب في كثير من المواضع
وبسطة وسهولة ليحسون بتوفيق الله ما دعا للجميع * وقد عانيت به وصب
التعب والتدقيق * ووقفت على آراء اكابر علماء هذا الزمان من اشتهر
بالاخبار والتحقيق * فجاء والحمد لله معيداً لكل انسان * عن اختلاف
الاطوار والامراض * مشتملاً على ما فات الكتب الموضوعة في العربية بهذا



النار * وقد بسطت فضلاً عن ذلك الكلام على ما نصب معرفة صحياً
 من احوال المدن والمعسكرات وسائر شامع الامام * وبنت فيه الاساس
 ومبانيها من النع والضرر والحماص من ذلك وانعام * وتبعث بالبيان كل
 ما يتعلق بصحة الاسان من الماكل والمثرب والملبس والمكس والعمل والراحة
 والوحدة والاحتياج والعزوبة والزواج والحب والبغض وسائر اطروف
 والاحوال وتوسعوا في الاعتدال والاحلال * والله الموفق والاكمل *
 على اني لا ارى ما الدنيا بعين العظمة * ولا ادعي فيه نوقاً ولا عصية *
 ولا افتخر ان حق الفخر هذا الا بحمد الوطن والامة * ولا غرو ان نحسب خدمة
 الوطن مهمة * وتستوجب انهاض المهمة * وابنت لي ولا مثالي ادراك شأني
 الساعين * من العلماء المبدعين والمؤلفين * ولكن كل يعمل على شاكله *
 والية في العمل سابقة على محاربه *

ولكون هذا الكتاب ثمة اشغالي المدين العديدة في اندرس وفي المدارس
 وبأكورة اعمال التي ارجوها ان يوفني في اظهارها من انتم الى العمل *
 قد رغبت في رمعي الى حدة مليكها الاعظم * وحققنا الاثم * الساطن ابن
 الساطن * الساطن العاري عبد الحميد خان * حرس الله دانه المورثانية *
 ووطد وأبد دولة العلية العنانية * الى نهاية الدوران * رجاء ان يشرع
 بالظفر الحميد * وذلك عنة ما انما من المحظ الصعود * والرحمة الحميد *
 وقد سمعنا شجرة الاخوان * في حط صيحة الابدان * فاسأل الله ان يرحمنا
 مبدأ لاسباء الوطن انه السميع الخبير *

هذا وقد رجعت لمصحة مولانا العليا عريضة العبودية وخدعت شوكة الابدية
 في ارضنا في هذه الايام

قد نلت ما طالما املت يا محمد
 ومرت بالوطر المرجو يا سعد
 واستر باصهوات العزى نلت مني
 حتى ورعة شأني ما طاح به

226
 1874
 351

عبد الحميد تولى هامر مملكة
 ذاك الملك الذي دأبت لسطونو
 ساد الملوك وداس الخد منطبا
 الفت مقابلهما الاقران خاضعة
 تحت روم فاحياها مشبهة
 هو لليليك ومن لبي لكيتو
 مولى الموالي وخفان الملا ابدا
 اطاعة الدهر والايام صاعقة
 وقد سارفة فوق السماك وكم
 هذا خليفة ربه الكون في بلد
 بحر المعالي امور المؤمنين وظل
 ماضي العرب غلاب الزمان اذا
 حسامة قد علا في الكون بارقة
 سليل قوم صباه اشس مفتس
 فاكون جهنم وروح يعيش بها
 الحلم والعلم والاصلاح شيانهم
 وكوكب القمر منهم مفرق علم
 الآلهة العز لا تحصى اذا ردت
 فيامليك الملا من جاز مرنة
 مدي عريضة رقي عبد شوكنكم
 فاسم امرء واقبال ودم سدا
 طابع زمام العلي والعلم منطبا
 ودم معاني ومنصورا وتقدرا

دأبت لشوكها اعداءها اللد
 طوارق الدهر والايام والابد
 هام المعالي يوم تراه الخد
 لامر اذ بدت آراءه اللد
 وأبد الملك عدلا بمرء اصدا
 احى امنا ولو ان الوري ضد
 من نور انحصو العنيد والجند
 كذا الزمان لجوى عنه عد
 ترحو مروج العلي من رقة اعد
 اطلت العدل لا ما يصع المند
 الله في ارضو يدي به الرشد
 حل الردى لله الهندي والحد
 حتى عدا الدر من انور مند
 من نورم وسام للملا يدي
 وحوهر اللطفا فيهم ما اعد
 والعدل ديدنهم والجند
 عبد الحميد الذي دأبت له الاسد
 ومحن واحد بين الوري مسرد
 عنها عيون العلي والشهب ترند
 رعتها اعلاكم داعيا اشدي
 وغوث نجيت وجود ما له وعد
 سام عدل وعش عمرا له خلد
 لك العلي والملا طول المدي عد

المقدمة

على الانسان ان يحافظ على صحته وراحة جسده وإذالة لعلبته ما شأ الله من
الواجب عليه إذا الاعتناء بالام باستكمال كل ما سعة ودفع كل ما يضره
او يفسد له علة ضعف او حال وما ذلك الا بالحفظ من تأثير التقلبات
المخوفة والتدثر بها لبرم من الالام والسكنى في البوت المربنة على نظام مناسب
وملائمة النظافة والاقتصاد في المأكل والمنسارب والتميز من حسب الظروف
على الرياضة الجسدية واتخاذ كل ما يوافق الجسم من الوسائل التي تحفظ
الصحة وهذه غاية كتابنا هذا وبما ان استعمال ما ذكرنا من الوسائل لا يتبدى
بعنا ما لم يكن مؤسسا على قواعد صحيحة ذات مبادئ راسخة اريد ان يكون للمؤلف
قدما يدنو دأده في شعبة الاركان مؤسسا ليس على احسانه وتخلف
خصوصية وعمومية فقط بل وعلى علوم عديدة طبيعية وكيميائية وفلسفية
وعبر ما وهذا ما يدعى علم الصحة (هيجين) وهو موضوع هذا الكتاب *

وبما ان هذا العلم يبحث عن صحة الانسان ووسائل المناسبة لحفظها كانت
في كتب الصحة * وتدابير صحة * ولا سيما ان كل الملك المندسة يهتد بها واحد
كل فرد يصنع الخصوصية لان غاية حفظ صحة الجسم اشرى وصحة غيره
بسلطات الشاسعة والولايات المتعددة في كل مكان * ومن ثم ان
الانسان اذا كان صحيح السند في هذه الاحياء من القوائد بما لا يتواءم
كان سعيه او عماله وبعده على بقاءه وارتقاءه ويطو كونه وكره
صحة من الصحة القوي * على ان القسم لا شيء الا ما يرد له لاس تبدل ما
يقوم بدوره ببناء على الاحليل والخذاع والبشر الى عددك من الرذل
التي يكون جهنمه مصاد في ناسك اغنيته فندطم في مودعا وهكسا بآخر
وتدثر كالام السائقة * هذا يقضي الالام السائقة به من ادم السعيد
ونجربص وحث اساء الوطن على العمل بوحدة التي تكون امة عديمة غيرة

المعارف شديدة الناس * وهذا هو السبب الوحيد الذي حرك الممالك
الاروية الى بذل ما في وسعها من الوسائل لمنع الامراض المستوطنة والوبائية
عن العيش في بلادها والاعتناء العظيم بصحة كل فرد من افرادها لكي يتبد
حرائيم الفساد من قلب هبتها وتبقى مرتبة سلم المعالي راتمة في اوج النجاج
والراحة المحمدة الافرادية والعمومية ولا حولنا لت عدم الكتب الكثيرة في
علم الصحة *

وقد قسمنا هذا الفن الى قسمين ما بحث عن الصحة الخصوصية لكل فرد
من افراد الهيئة الاجتماعية وهذا هو جل كلام هذا الكتاب * وما بحث
عن الصحة العمومية للملكة او ولاية او مقاطعة وهم جراً وهذا لم نكتب عليه ما
الا ما قل على اني سببت على كثير من مواضع التي تهم الافرد كالتمط
من الاوشه وما شاكلها في كثير من المجالات ولدي مطالعة بغير حياء ما
اخشى من التواء

وما كانت هذه الصحة وسيلة من الوسائل التي بها يمكن الاستل
من تعلم العلم وواسطة لتجارب العمل من ظلت الكيف وشارك المحبة اد
الصحة ستضع امره على تحتم انجاب انطلاعات شتيف دعه وارة دقه
كان من اللارم الارب ان يدور عند انصر وبعثي به من انصوية وقل
ان بأخذ الوالد في تعلم العلم لكي يكون د عقل صحيح في جسم صحيح كما قيل في
شعر الابي *mens sana in corpore sano* وغرد لك لا يؤمل نجاح
الانسان المربى الصميم دي القوى الوادية والاشهه سواءه لا ماقت
وسر على ان الجدة والاحتياط رأس النجاج - واس العلاج

ولاشك ان وجود الحد مع الصحة ما في موائد عظيمة وكثيرة الافراد والامة
معانكم ما اباء الوطن ان تسعوا اولادكم تربية اولادكم تربية صحة حسنة ثم تعتوا
تربية عموهم وتنشئ ادهم على المعارف الجديدة والعالم المتينة والسرور

العديدة فيقالون ثواباً حمداً من الله وحرّاً حرماً من الدين لأنكم تتعبدون
أمراداً الصحاء برغبتهم أوج المعالي ويزعمون أنزل الأمن والراحة تحت سطوة
دولتنا العلية العثمانية أيدها الله

هذا وإن الأساس لا يجوز راحته من حيث تولدة الحياة ما لم يكن على تمام العافية
وكأن الأساس عتلاً وجداً حيث تكون تلك الوظائف والنوى كالمسألة
الأسطاط حالية من كل حال فالأساس الأطرش مثلاً لا يولد بالاصوات
الموسيقية * والاعى لا يرى شيئاً من شدة المطر الحيلة ولا تأثيرها دماغاً
فلا يحصل له شيء بذلك ولا شعوراً به * وإذا كان أحد أعضاء الحياة الآتية
مريضاً كالعلة المصابة بالركام مثلاً تأثيرها الجسم ثم العقل وبذلك يهدم
الذات * يمكن فصل الله يقتضي أن يكون النوى العلية والجسدية عديمة أي يجب
أن توجد الصحة والعافية وحيداً ثم ارتياح الأساس وبذلك ما يكفد لا يمازج
من هذه الحياة * والعافية في سبب الحركات العظيمة وعند هذه الحياة المذكورة
والأولى راسخ في نفسه ثم وقد من غرض عنها (العافية تاح على رؤس
الاصحاء لا يراه إلا المرضى) وفي أصل من المصائب والرتب والأور
التي يقع فيها الإنسان الانعاب والماق والاحصار للحصول عليها بحيث إذا
وجدت تلك وكانت أعباء مفقودة بشهرتها وميتها ومقتدركها وبذلك لا
يطرب من ذلك كل والمشارب المؤنة والآلة بالأسرة والمناصر الحسية والعين
العظيم ما لم يكن كالكالاتح العافية على أنه لا يمكن الحصول على شيء من
ذلك إلا وهو راسخ على الصحة وبذلك شيئاً منها بالصدور يبرون قريباً
بعد مساعدة الصحة على حفظها من الدمار والرواق

وهذا هو السبب الذي لأجله عبد الأقدمون هذه الصحة تحت رسم عذراء
جميلة المصغر لاسية نوباً ايضاً رفيع النسيج رقيق الخواشي وحاملة جديدها
حقاً منقلاً دقيقاً أو ماء وقد مال اليه حبة مائنة على ريد يدها الأخرى

وبالقرب من تلك العذراء إله الطب حاملاً عقاباً * وروى بذلك عن
 عدم وحب تميم المأكول والمثرب والاعتناء باللباس الخفيف الطيب
 والنزوي بالأمور الصحية واستعمال الحكمة فيها (لان الحياة في رمل الحصى
 والعقل) وإما وجودها عند إله الطب فبما أنه يحب الانتباه حالاً إلى
 الأدوية وإقامة قبر لا كتاب الصحة المفقودة

وكانوا يعتبرون الطب علماً موحىً يؤمن الإلهام السوء وسوءهم ما
 اللسان لحفظ الصحة الموجود في راجع الدائمة المفقودة ولذا كان لهم إفاصل
 النوم وبلاستهم وكانوا يعتبرون الأطباء اعتبار الإله ولم تكن عدم وفقد
 وسائط العلوم والمعارف التي أوجدها الحبل التاسع عند ومع ذلك كست
 تراهم يحنون كل أصناف الناس على تعلم كثير من الوسائل الصحية أو فائدة
 أجسامهم من الأمراض الواقعة والمنبوذة * وقد قال بنراط عن ذلك
 بما معناه (ان تعلم الطب شريف ومفيد لحفظ الصحة وإطالة الحياة واعتباره
 شرفاً للفلسفة والحكمة التي هي طبيب النفس وبواسطتها تزداد قواها اتقاداً
 وسبقاً ما دامت القوى الجديدة صحيحة لانه اذا اعتل الحسد نازع العقل فلا
 يمكنه ان ينام وظائفه كما ينبغي فتقل الفضائل الناجمة عن مآثره الحسنة)

ولما كان القدماء يعتبرون كل أمور الحياة الدنيا حبرها وشرها إلى الإله
 كانوا يهيمون بهم كهمهم - فيما وعلة للأمراض التي تنهمهم واحدة كانت أو
 مستوحدة على أنهم كانوا يعتبرون تلك الأمراض مؤثرة بهم بواسطة التقلبات
 الجوية من حرارة ورطوبة ورياح ومطار وغيرها مما ترسله تلك الإله إليهم
 راضية كانت أو غصبي ولذا كانوا حالاً يصابون بعلة أو مرض وجوهون
 توسلاتهم وطلباتهم تلك الإله لكي ترفع عنهم غصبيها وكانوا يعتقدون لذلك
 بما جزيلاً وإذا حصل فلا بد أن يكون ناجماً عن حرارة أجسامهم وتوجيه
 أفكارهم لموضوع غير المرض الذي هم ليس عن رضى الإله *

هذا ولكي يبال الانسان صحة تامة يسجد في بعض عضة سبعة ويكفي
ما يقوم باحتياج حبه وهدب غلبه ويتبدل كل ما هو ارفع وسيطه يرتفع
كل طرف ويتغير فيمكنه ان يكسب ما به سيطرة وحيطة ذات سبع غير
ثابت وياكل ما كل لضعه غير مؤلف من قايضة نظام شديدة وقواه
محمولة الى ما شاء الله تعارف بشكل اللون الاطعمة مما بها به الشهية و
وتضعف المعدة وبالنسبة للحجم ولذا يرى الامراض كثيرة حيث يكثرون
والذين يدرى الاولاد صعبة لا حيث تظهر المأكول الممتدة وهناك
تري الافكار الصافية او الحرة الا بما يدركه بدل عن ذلك تاريخ لروايات
والاشوريين والذين وغيرهم من الامم القديمة التي لم تدثر وتصحح الا بعد
ان عرفت بالعرف وسكرت بالعرف

ومن المعلوم ان التربة يستدعي الرفع عن كل ما يكون سببا لتعب والضعف
هذا يدرس المصاب به من كل الفئات الجوية ونقيم في غرضه لانساق انوارا
كبيرة عالية الشمس ويترتب اشربة مختلفة حاوية ومرطبة ذات طعم حسن
وتنفس شرب الماء الفراح وماكل اطعمة مختلفة الاشكال لدرء دونه من
ويستعد عن اسباب التعب فيمكنه ساكنا (ويقال اوقد ما لعب بالشد
وما شاكلها) واذا مل من ذلك بام وما طويلا ولذلك كاي يمرض حبه
للانراض الشائعة ويصير هدفا لسهام العمال المشوعة وبجرم الله التي سببها
لانه موجوده محصورا في البيت يشق هواه غير في صبر كثير البائس من ادى
تقاب حوسبه وشربه اشربة مختلفة به المدة بضعها ومرضها انزكاهات
وعسر الحضم فيمنع لا يلد نظام ولا شراب وبلية البه شنة وكثرة يعمل
جسده حساسا ياتر من اذى الاسباب فيعرض للانراض وهكذا يسمى
ضعيف الجسم مضطرب البال ومن جرى ما به تزي قواه من الاحتلال ومن
عدم انها كوفي امور الآخرين واعمالهم من سواه تصح افكاره ضعيفة ولا بهمة

ما يحدث في الدنيا من خير أو شر ولذا قلنا يكون مشيعة للبيئة الاجتماعية *
 فوجود رجل مؤسركذا والتقدير المدقع على الدوام
 ومن كل ما تقدم يظهر جلياً أنه لا راحة ولا لذة للإنسان بدون العافية
 لأنه بها يكون قادراً على تحصيل لوازم معيشته وبها يمكنه طال النفس والقوى
 بالآمال والارتقاء الماصب والارتياح في محبوبة الراحة والسكينة * فمهم هذا
 العلم ضروري لكل فرد لمعرفة كيف ينبغي ما يصرفه ويغد ما ينفعه في ما ياكل
 ويشرب ويلبس ويسكن ويتنعم وفي سائر ظروف الحياة ما يجعلها سعيدة وطيبة
 وطويلة والموفق لله

والما كانت قائمة هذا العلم جليلة وحسنة وعمومية بهذه الميزة حماي حسب
 المجلس والوطن على ما في من قصور الاستعداد وقلة الصناعة ان انحصر اشاق
 جمع هذا الكتاب على غاية ما اقدرني الله وساعدني الوسائط من استكمال
 الافادة وعموميتها وتحقيق المباحث وتسهيلها وتغريب العبارة وبساطتها واما في
 كل ذلك اخشع الاعانت من تحت تراكم الاشغال واخضعاف الالحمات من
 فرص الراحة من الاعمال واست اذكر ذلك الا بيانا للواجبات المتعددة
 والوطنية ورجاء ان يكون لي في عذر عند المطالعين من ذوي النظر
 فيعتفرون ما لعله سها في الطبع او شط في الالام باطرين اولاً ان العاية حميدة
 وان قصرت الوساطة وثانياً ان الكمال ما فوق الانسان وتكرم من عذر
 وحسبي الله وهو ام الوكيل *

ولا احد ينكر ما تدولة والبناء الا نعم ايها الله دولته وحدي ماشا والي ولايتنا
 السورية من النصل على ابناء الوطن اذ في ايامهم رقت افطارها في فري الراحة
 ومحبوبة الا من وزعت في وجوده المعارف بما شيد من المدارس وبنية من
 الوسائل لتثقيف العلوم والشؤون والصنائع وقد اسس مجلس المعارف وعين
 له اعضاء علماء اعلاما وجعل له وسيلة لحث ابناء الوطن على الجهد باحياء ما دثر

من انواع العلوم وتجديد اسلاطها النابية * وآثارها الخالدة *

هذا واني اعترف بمزيد الفضل والملة لسيدي ومولاي فرع الشجرة الزكية
وسايل العترة السوية صاحب السباحة والصلابة السيد محمود افندي حرمه منفي
دمشق الشام ورئيس مجلس معارف ولاية سورية لانه جرتني على طبع هذا
الكتاب وحصتي على تقديمه الى الاعقاب المتوكلية صاحبها وصانه رب
الربة *

وهذا لا بد لي من الاعتراف بفضل المدرسة الكلية السورية الاميركانية
واساندها العظام وماظم علي من الامادي اليصاء وعلى كثيرين من امثالي من
ابناء الوطن واخص من يسهم بحزبل الشكر * وجبل الذكر * حصرة الاستاذ
العلامة العاضل والعالم العاضل فريد هذا الرمان * وبفراط هذا الاوان *
صاحب التأليف العديدة * والنباتات المفيدة * الدكتور كرميوس قائد ملت
اجزل الله له المحسن من حسن اوائه * وقدّر سوريه على مكافاه انماه *
فانه قد خدم الوطن خدمة الصريح المان * وهل جراء الاحسان الا بالاحسان *

القسم الاول

الفصل الاول

في الهواء الحيوي

الهواء مزيج مؤلف من عنصرين ثابتين لا تتغير كميتها النسبية ابداً وهما
 الأكسجين والنيتروجين ويخالطهما ما واد آخر يسمى بالهيدروجين ما كان الطفل
 قبل ولادته يتناول المواد الغذائية اللازمة لحياته ويتولد من اتمه وكان الدم
 الذي يدخل جسمه شبيهاً بما كان يسمى عن الهواء الحيوي الذي يتولد لا
 يمكن ان يعيش اذا فُرد واسفل عن امه وصار دابة مستقلة اذ يتحوّل
 الرئيتين بطرد دم الدورة ويعمل طريقة جديدة لتداعى في تغطيته ويطعم
 وهو ركن سليم لا يسعى على التنفس ويتولد لا يعيش على وجه هذه الارض
 بخلاف الطعام والشراب اللذين قد يمكن ان يستعملهما بغير او اكثر وقد
 ذكر حديثاً عن الدكتور نيري اميركا انه صام طيلة اربعة ايام متوالية

وانما تذهب الدورة الدموية المذكورة فتقوم بربطه من الدم بمقادير
 الاكسجين بالخاص الكروميك وذلك بان واحد الاكسجين الصالح
 للحياة من الهواء الحيوي الذي يندمج ويدمج اليه الخاص الكروميك منه
 يتفاعل كيميائياً فيتركب منه مركبات جديدة مصونة تاتي في انبساط الدموي
 منقلاً الى الاغذية المختلفة لمدة الارادة ويرد الى الخارج اما عن طريق
 البول او الحلة او النفس وهكذا لا يبقى دائراً في الجسم الا المواد الصالحة
 لتدوير هذه التفاعل الكيميائي ثم على الدوام ما دام الانسان يتنفس الهواء النقي
 وبذلك توفى الحياة معبودة الى ما شاء الله *

وكان الهواء علة الحياة كذلك هو علة لكثير من الامراض التي تصيب
الانسان وبهذه كانت او مستوطنة كما يضاف بيانه في نابه *
واما تاثيره في الصحة فهو على ثلاثة طرق (اولاً) بالمواد المركبة هو
(ثانياً) بضعاؤه على الجسم الاساسي (وثالثاً) بتكرره

المبحث الاول

تأثير الهواء الجوي في الصحة بالمواد التي يتكون منها

المواد التي يتكون منها الهواء الجوي هي كما تقدم الاكسجين والهيدروجين
بنسبة ٨٠ ، ٢ حرماس الاول و ٧٩ ، ٢٠ من الثاني وورث ٢٢ ، ١ اكسجين
و ٧٦ ، ٢ هيدروجين وهذا المصراع المعدل في الهواء ولا تدير كمياتها
السيئة اذاً * اما المواد الاخر التي تدخل في تركيبه وكثيره واشهرها اربعة
وهي (اولاً) الحامض الكربونيك (ثانياً) اعمدة مائية (ثالثاً) متصعدات
سامة او حروانية (رابعاً) احماض مختلفة عاتية قد كاسبار والعارات وما
شااكلها *

١

الحامض الكربونيك

ان الانسان وكل الحيوانات الحية تحت حيايتها تنفس الاكسجين الموجود
في الهواء الجوي الذي يدخله الرئتين يخرج مع شاعر اندم الآلية ويكون
الحامض الكربونيك الذي يدفع بالمرء يوضع الاكسجين الذي ترهه فكذلك يحاول
الجسم الاكسجين بالتصعد ويدفع بالصبوب الحامض الكربونيك الذي هو
سُمّ رعاث * ولكني فحفظ الحياة يسعى ان يكون الاكسجين الموجود في الهواء
الكروي على درجة معاونة لتبني العناصر ورمادته ونقصه نقصاناً بالصحته ومن

ذلك يظهر ان الانسان وسائر الحيوان ينزع الأكسجين من الهواء بالنفس
ويعوض عنه بالحامض الكربونيك ولولم يكن لهذا الخسران عوض من وجه
آخر كما سيجي لكان تنواليا لا يام بدثر الأكسجين من الكون ولا يفي الأالحامض
الكربونيك فيموت كل حي على وجه البسيطة ولكن لاجل اصلاح هذا الخلل
قد وجدت النباتات التي تنهل في الهواء عكس فعل الحيوان فيمتص
اوراقها الخضراء الحامض الكربونيك منه وتحفظه لشئها وبمروها وتنفذ
اليه الأكسجين الذي ليس لها منه فائدة عظيمة وذلك حسب تأثير النور فيها
فيالهار تخري وطوبىها المذكورة وبالبال نعمل عكسها اي تمتص الأكسجين
وتنفذ الحامض الكربونيك كالانسان ولكن بوجع غير تمام لانه يبقى صحتها كثير
منه ولاجل اصلاح هذا الخلل تمتص حرما آخر من الهواء وهو النتروجين
حيث تكون اشجار ونباتات غضة واسعة الشمس - ماطعة تكون عاصر الهواء
محبوطة على نسبة حسنة ويكون الهواء واقفا الغاية لاعتدال الصحة واما في
الليل فيكون هواء تلك الامكنة مضرًا نوعًا ولذلك يرى الدرس برفق دون
ليلا تحت طال الاشجار يستنظرون ظاملي القوة او معرفي الصحة *

واما الكمية الاعتبارية للحامض الكربونيك الموجودة في الهواء فهي من ثلاثة
الى ستة اجزاء في عشرة آلاف وفي نقص بالنسبة الى كثرة وجود الاشجار والنباتات
وفي وقت الشتاء حيث يحمل منها كمية بمصها ماء المطر فيكون دافئته على
سطح البحيرات والاهوار والبحار وكثرة في المدن والقرى الكبيرة حيث يجمع
كثير من الدس والحيوان وفي وقت الخلد لا تمتد من بعد ر كانت
منفعة فيه وفي الليل دائما وفي الوديان ايضا دائما لانه انقل من فيه عناصر
الهواء وفي الصيف لان النباتات لا تمتص حيث كثيرًا منه وحيث يحرق مخم
او حطب وما شاكلها من المواد الآتية وحيث تعمل قناديل كثيرة لانه
باحتراقها يبرع الأكسجين من الهواء واما مكانة الحامض المذكور ومادة

اخرى مؤثرة تدعى اكسيد الكرمون التي في سحابها اذا دخلت امرت مع
الهواء نسبة حرة واحد منها الى مائة من انماست بعد دقيقة من وهي انصاعند
من النعم اول استعماله ولذلك بعد كثر من بصطي او عيم قرب مار شهر
باصحة تمام ولا سيما في غرفة محكمة من الراحه

٢٣

في الامور المائية

ان كمية الماء التي يحملها الهواء بين دقائقه على مائة تعار تحت كبر او معدله
هو ١٤٢ من ثقله وهذه هي كمية البخار المطلقة التي كبراً اما لا تشعر بها
ولا تنأثر منها حواسنا واحساسنا لانه كبراً اما يحس الهواء حاراً ومثبلاً
رطوبة ولا يدركه وبارداً انفعلاً فالأ من الرطوبة وشعر به وتنأثر منه
بالرطوبة المحسوسة اذ نسبة متوقفة على مرد الهواء وحركته على ان الهواء الحار
يحمل غالباً بخاراً أكثر وذلك اما بسبب حرارته الرائدة وقيل بواضع الماء
او بسبب تخفيف ضغط الهواء في انحاء كثيرة من النقص فيكون من ذلك
بخاري تجمل انصاص البخار الذي تحول بحرارته الرائدة وكلما كان الهواء
حاراً لزماً أكثر من الماء لاشباعه * وكما البخار المائي في الهواء تنقص من
خط الاستواء الى القطبين وهكذا كلما ارتفع الانسان عن سطح البحر

واذا حمل الهواء كمية من البخار أكثر من اللازمة لاشباعه ينقط الرائد
على هيئة مطر او ثلج او برد او ضباب او ندى وذلك بمساعدة الشمس بانيئة
والحرارة والضغط الكروي * ولا يخفى ما ينجم عن الرد الرطب من الاضرار
لانه ينقص حرارة الجسد أكثر من الهواء البارد الذي يشف ويحدث تغيرات في
انسام كثيرة من الجسد ويخثر البخر الحامضي فتتبعي الاسترخاء وسما حركه وطائف

الجسد عن عملها عدا الاغذية المخاطية والكثير التي تزيد عملاً فتقل
القابلة ويعسر الهضم وتضيق الممرات راحة كثيرة العصبية وتبطؤ دورة الدم
وكذلك النفس فيهل تحويل الدم الوريدي الى شرياني ويزيد ثقل الجسد
نسب امتصاص كلية وامرة من النفاذ فتضعف العضلات عن عملها وهكذا
يحدث وفاة وانحطاط * وبالاجمال يقال ان البرد مع الرطوبة اسبب الهوان
المحمل كثيراً من البجائر المائية يؤثر تأثيراً عظيماً في الصحة ولا سيما اذا كان
مستمراً في مقاطعة او ولاية حيث ترى اهلها مصابين بسعال عساة كثيرة ما
تكون عدوية كالحنابر والحدار والامراض العصبية والاسهال والاسهال
والانحطاط العصبي والركامات الصدرية والمغوية المزمنة وتخلد الاعضا
وغدريهاها وهذه الرطوبة تكثُر ايام الشتاء وفي الغرف التي يسكب فيها ماء
كثير وفي الامية والقاعات الدسمة والساها وفي سائر الامكنة التي لا تهدها
اشعة الشمس ولا تروى بها مجاري الهواء.

§ ٣

المبارمات والملازما اي المواد المرضية

يوجد في الطبيعة غير المواد المذكورة آنفاً مادة اخرى ذات خصائص
معروفة حاجه عن تعفن واختار مواد نباتية او حيوانية او عن امراض
خصوصية او عن نفس بعض الحيوانات وهي بدخولها لجسد الانسان عن
طريق الرئتين او الجلد ودورتهما مع دونتاها بامراض شتى واضرار كلية
للصحة وهي على اربعة انواع (اولاً) مواد حاجه عن تعفن مواد حيوانية او
نباتية في مستنعات مائية (ثانياً) مواد ناشئة عن انحلال وفساد جثث حيوانية
وبشرية (ثالثاً) مواد مرضية مسببة عن امراض خصوصية معدية (رابعاً)
مواد بخارية حادثة عن فصلات البشر والحيوانات

(أولاً) ان النوع الاول من المواد المرخصة المذكورة سبقت حيث تكون المياه
 رافدة في الارض رطبة على الدوام ويرتد شؤها وموتها حتى يكون المطر كثيراً
 فتعبر جانب عظيم من المياه المستنقعة ولا يبقى الا قليل من رطب الارض
 فتعتمد المواد النباتية النامية فيه وعلى المحبوسات الصغيرة العائشة فيه فتعتمد
 عن ذلك هذا النوع من الميراثا فينبغي حو ذلك المكان منه وكل النواكح
 والحصر النامية فيوغم ينقل الى الخال المجاورة . ولذلك حسناً للمصلحة ينبغي
 لكل ائسان ان يتعد عن الامكنة المستنقعة ايام الصيف حينما نأخذ مياهها
 وعن القرى التي يكثر فيها المياه الجارية على الدساتير لاجل سنها لانها تكثر
 فيها المحببات المنقطة العالقة ولا سيما لئلا حيث تكون المواد المارة المذكورة
 عائمة في الحق بكثرة وينبغي ان لا يشرب مياهها مستنقعة ولا ياكل من اثمارها
 لانها تحمل بين دقائقها كثيراً من تلك المواد المستنقعة المأيا . وينبغي ان
 يتبع عن كل الاسباب التي تخرج اسمها من دروح المعدة وانغم والعب والنوم
 اولاً في تلك الامكنة محلة لكثير من المحببات على انه اذا اكل الانسان شجراً
 ان يمشط تلك الخال المستنقعة ينبغي له ان يمشط قوائم الجملدية بأما تلك
 القوية السهلة الهضم ولا يتعرض لجاري الهواء وان يكون مشدحاً وشرب مقويات
 معتدلة كالخمر مثلاً ولا يهلك عقبة وجدها بالعب ولا ينام بكثرة وان ينبغي
 بما يطربه ويشدح باله وان يشاف جسمه بالاحتشام لسوا تراداهم باحرف
 في الدوق صباحاً فليشرب ليوامده او عرقاً من الاشارة القصية ثم قهوة *
 اما مكار الامكنة التي يكثر فيها الماء المستنقعة هم سفر الوحوش من
 القوي اجسام ذات هيئة خصوصية غير مناسبة لطولهم كثيرة قصر و الاسار
 جميع استعداد خصوصي للأمراض الطولية وكل مرض يصيبهم باخذ هيئة
 نيويدية وآخرة غالباً خطيرة لان قوائم ضعيفة طبعاً وقد لوحظ بمشاهدات
 عديدة ان واحد من ستة آلاف منهم يبلغ الثلاثين من العمر وما في الامكنة

الاشنة الواحد من مائة وثلاثين *

وقد شوهد ان حيوانات ونباتات تلك الامكنة تكتسب ايضا هيئة
خصوصية فالمحوريات تكون دائما ضئيلة وضعيفة والنباتات ماتي بانماز غير
لديته كثيرة المانية عدة المص نسب ادوارا منقطعة *

(ثانيا) ان المواد الناشئة عن انحلال وفساد اجسام حيوانية ونباتية تحدث
اذا كانت تلك المواد موصوفة في محال معرضة للتأثيرات الجوية كالحجارة
والرطوبة وادا كثرت مكونة لأمراض وبائية وتزيد الامراض المستعصية.

وقد لوحظ انها تبقى كامة في الدور مدة طويلة حتى اذا فشت يهب منها
وانصدع من كان حولها فحدث بينهم المرض الوبائي الذي يكون مات به
صاحب ذلك الدور . ولذلك حفظنا للصحة ينبغي ان تكون النور عبوة غير

مكشوفة وان يوضع الميت ضمن صندوق مبيت كي لا يخرج المواد الفاسدة
ويخرج الهواء الجوي ولذلك كان القدماء يدفون موتاهم سواويس محربة
اور مصابة بحكمة السد وبعصم كانوا يجرؤون ولم يرل ذلك جاريا لان

في بلاد الهند . واخذ المص بحربة حديثا في اوريا . واما النور فينفضي
ان تكون خارج البلدة وان لا تنبع قبل مضي سنتين او ثلاث خوفا من العدوى
(ثالثا) اما المواد المرصبة المسببة عن امراض خصوصية معدية هي كثيرة

الضرر للصحة لانها محملة لامراض وبائية عبوية وقد يمكن مدة طويلة اذا لم
تبددها الريح ويقتي تأثيرها عظيما فقد شوهد كثيرا انما فشت قيور مدفون

فيها اناس مجدورون وكانت تحكة البناء فعند فتحها هبت عنها رياح كريهة
جدا صدمت من كان واقفا فعندهم بالجدي وكانت سببا لظهور وبائيا في
محال كثيرة *

ولاجل التمهيط من مضار تلك البقايا او الجراثيم الحيوانية الفاسدة ينبغي
ان يصب عليها كالوربد الكك يوم او اكيد الرصاص او ملح الطعام مع خل

أو الحامض الكربونيك أو غيرها من المواد المصلخة وهذه الوسيلة نقي التعرف
أيضاً التي دخلتها العدوى أو مات فيها أشخاص مصابون بأمراض وبائية
بان يصب في أرض القرقة مقدار من إحدى تلك المواد على أنه يمكن تظهيرها
بمواد سهلة الاشتعال كالبن والكبريت وما شاكلها والآخير جعل عظيم بأمانه
المادة السامة بسبب أكسيد الكبريت المولد حال اشتعاله *

وبالاجمال يقال ان التحفظ من مضار المواد المعدنية الوائية هو منع
دخولها الى الجسم أو اخراجها منه اذا دخلت وقد تقدم ان دخولها يكون
بالانتصاص بالخلط والرئتين والقناة الهضمية ودفعها بما يزيد قوة تلك الاحمزة
فكل ما يهفف الانتصاص ويزيد دفع المبررات يعين على التحفظ منها
فان رياضة الجدية والاستحمام البارد والنفخة وامتلاء المعدة واستعمال
الاشربة المنوية كالحمر وغمرة والقرقة وغيرها والذهاب في مجال هوية والجلوس
في مجال بيرة ونجس الإقامة في الامكنة الظائلة كلها تعين على زيادة فعل
تلك الاحمزة ودفع المواد المرصية الداحلة الى الدورة الدموية . وليرر انكل
من حكم عليه بالبقاء في الامكنة الوائية ان يشرب كل صباح نحو ٥٠ درهماً
حراً جيداً مع ملعقة من السكر وقليل من ماء القرقة وياكل قطعة خبز
معوية بها . وان يلبس ثياباً بيضاء لانه اللون الابود ولا سيما المروج من
الصوف يعين كثيراً على انتصاص المواد السامة وحفظها من خلايا مدة
طويلة وان يتطلب جملته بالاستخدام المتواتر

وسائط صحية تتعطف من الامراض الوائية

ان الرأي الغالب عند الاطباء هو ان لا وصلت بها يخطئ الانسان
ذاتاً من الامراض الوائية سوى السحابة والحمية في الاكل والارب

على ان الامراض في الحمية في مثل ذلك الوقت دفعة واحدة والاستقال رأساً
من الشيء الى صدره بسبب امراض كثيرة والوسائل اللازمة اتخاذها حيث
في الاستحمام البارد وقت الحار الحس وقت البرد . والامتناع عن المأكـ
الغسرة المضم ونجس الحولان لئلا وعدم المصكت في الامكنة الرطبة وعدم
الدخول اقرب المرضى والاقامة عندهم قليلاً ثم الخروج الى الهواء نقي . وإذا
كان المرض مدياً باللس ينبغي للعائد ان يلبس كعوقاً من جلد مريث
وثباتاً حريرة على حسه وعدم خروجه من غرفة المريض فتنهي ان يزرع ثباته
ويستحم . وأما اذا كان المرض مدياً باللس لفساد الهوا، فيلزم ان يغيب
بفدر الامكان نفس المصاب ويحال معارفه اباءه ان يغسل يديه ووجهه
وداخل فمها وان يشرب قليلاً من الخمر الجيدة وان يلبس ثياباً بيضاء
نظيفة كناية

وأما جعل المريض فمعي ان يكون مشعاً عالي السقف لا رطوبة فيه نصيحة
اشعة الشمس ويحب عليه التسميم من كل جهة ويكون فراشه نظيفاً بدون منائر
وان يهوى دائماً وان لا يتجمع عنده كثير من الناس لانه كثيراً ما ظهرت امراض
وبائية من تجمع الناس في محل ضيقة *

(رابعاً) ان المواد المدعومة من الرنئين والحماد تعد مركبة مع اعتره مائية
وهي الية الاصل لما خاصة الاساد وفي ذات رائحة خصوصية تختلف حسب
اختلاف الجنس من ذكر وانثى والصدر والمراح الخ وهي سم رافع للبهات والصفحة
ولذلك تدفع على الدوام من جسم الانسان واذا حبت فيه ودخنت على
طريق الرنئين بأسف من الحماد بالامتصاص حيث امراضاً عضالة
كالايميا والحماربر وغيرها وانما لم يطل مدة منعها نحدث امراضاً ردية كما ان
دخل انسان صاباً لعرفة بنام بها كثيرون او لسحق معلق الابواب ان
يستقي وما شاكل ذلك فانه يصاب بدوار وعييان والم في الرأس وغير

ذلك . اما الشيوخ والمرضى والضعفاء وصحاب المراح الضعفاء مدغمين
 من هذه المادة الخطيرة اكثر من سواهم . وفي ادا بقيت داخل الجسم اسباب
 يجمع التضرر الجليدي نورت امراضا خطيرة لانها من الاسباب الاولى لالامراض
 الفتية . وفي سم قال يموت من كان محصورا في محل ضيق باكثر قوة من
 الخاضع الكرونيك . ويوجد شواهد كثيرة تدل على ان الموت منها وليس
 من الخاضع المذكور لان الاعراض التي ترافقها في راع قوي مع صراخ مرعج
 شديد حال كون ذلك لا يرافقه الا شمول وسبات . فليط الصحة يقتصر ان
 تكون عرفة اليوم واسعة عمومي من وقت الى آخر ليس لطرد الخاضع
 الكرونيك فقط بل لرفع هذه المادة السامة التي لا يتكبرها اكثر الناس *

٤٤

في الاحكام الهوائية

انه بين طغيات الهواء القريبة من سطح الارض يوجد كثير من المواد
 القريبة التي تضر ضررا بليغا بالصحة العمومية وهي اما ان تنشأ عن الطبيعة
 فانها لاسباب موضعية كالمدر وجين المكثرت والمكرين والنفور والامونيا
 والخامض الكرونيك وغيرها والملاح البود والكورك في شواطئ البحر .
 واما ان تنشأ عن اسباب صناعية كالزئبق والنفدير مثلاً في معامل المخابا
 ودكاكين المصنوعين . فمعامل كهذه ينقص احداها ما امكر والا ره الذي يقصد
 به بوال صحة منقودة يعني ان لا يكون ضمن الهواء او في محال مستنعة او كمنه
 الاشجار والاعراس او غريب الائم راو الدبرات او في واطع رطبة او قرب
 المعامل اية كانت لان الهواء في هذه الامكنة المذكورة تاسد بصر بالصحة
 ضرراً بليغاً *

المبحث الثاني

نأثير الهواء المحتوي مضغوط على الجسم البشري

إن الهواء الجوي يحيط بالكرة الأرضية من كل اتجاه كغلاف ملائحة يتأثر
بمكثف ٦٠ ألف متر على ما عُرِف الآن وهو ثقل على سطحها وكما بعد عنها
صار أخف ثقلًا. وثقله النوعي بالنسبة إلى الماء تحت حرارة ٥١٢ من كواحد
إلى ٨١٠ وبذلك هو مضغوط على الأرض وما عليها وقوة مضغوطه على
البحر والسواحل تعادل قوة ضغط عمود ماء علوه ٢٢ قدمًا ولما كان الإنسان
في أسافل سماكة الهواء الكروي كان يُضغَط منه بذلك الثقل كما لو كان
حاملًا عمود ماء علوه ٢٢ قدمًا يساوي ثقله ١٦ ألف كيلو كرام أي ٢٢٦
ليرة وهذا الثقل بحملة الإنسان على كتفيه وبشيء لا يدون شعور

وما تقدم بظاهرة كلما ارتفع الإنسان من مساواة سطح البحر خف حمله وقد
وجدوا أنه كلما ارتفع الرئتين في البارومتر خطًا واحدًا خفت به الضغط ١٢
ليرة ولد لك تأثير عظيم في الصحة والأعراض التي يشعر بها بالنسبة للارتفاع
فوق ٧ آلاف متر عن سطح البحر في أول أسراع الدورة الدموية وأسراع
النبض وهما يردان كلما علا حتى يشعر بخفقان ونبوذة في القلب والبلغم ويرد
فارس وآلام في الرأس ويهر العيون وطيش في الأديم ثم يرب من الغرق
والخدر والتم والأديم ثم من الجلد. وسبب هذا الذب هو الانخفاض فلة
الضغط بغير موالب الجسم من الدم الدائر في البين وتندفع من مسامات
الجلد والأوعية المخاطية لتعمل موازنة بين ما بقي منه في الجسم وضغط الهواء
الكروي عليه ولذلك ترى دم الساكسين في الأماكن العالية أقل سيلانًا من
دم سكان السواحل وأما سبب أسراع النفس هو عدم تناول كسجين كاف في
الغلي طبقات الهواء. لاجل تطهير الدورة الدموية بسبب لطافة الهواء المذكور
ولا تقوم التنفسات الاعتيادية التي في ١٧ في الدقيقة لاصلاح الحالة المذكورة

ويرد سرعة يدخل أكسجين كافر لصلح ذلك الحبل . وفي حديثنا ان
سبب الاعراض المذكورة انما هو قلة الأكسجين في الهواء الهادي وليس قلة
الصعظ الكافي وهذا موضوع للتأمل *

وما ذكره علم ان الذين ينفلون من محلات واطبة الى الجبال العالية
معتادون شيئا من الامراض المذكورة اي سرعة في التنفس وانحراف صحة
جربني حاجا عن صحة صعظ الهواء الجوي واكثر من يشعر بذلك التأثير ذوق
المزاج الدموي ثم دور المزاج اللينماوي الذين تكثر فيهم الـ وائل على اهم علما
قيل بكـ جور صحة جيدة ونقل فيهم الامراض الحثارية اذا كانت ظاهرة
او قمنع اذا لم يكن ظهرت بعد . وبالاجمال يقال ان سكان الجبال وكل
الاماكن التي لا ترتفع عن سطح البحر اكثر من ٢٠٠٠ متر ذوق صحة جيدة
على الدوام فحالتهم للاكل جيدة جدا وصحتهم سريعة وصحتهم قوية وانهم
يصعبهم سريع وممتلي ويشعرون بنعيب اقل من ساكني السواحل . وهم على
العالم اصحاب اقدام وهمة على كبار الامور ابتكارهم مائة وحسبهم سرعة
واكثرهم ذوق المزاج اوديون عصيون وم حمر الوجوه وشديدو القوة
وكل من اراد ان يفحص ذلك فليعلم ان ينقل من سواحل البحر الى ماكن
الواطئة كبروت وغيرها من الشطوط الى جبل لسان يرى مرقا عذبا في صحبه
وقوه الحدية والعظية وقد ذهب البعض الى ان هواء الجبال مصر الصحة
ولاحظ اصحاب الامراض الصدرية لانه قل كثافة من هواء السواحل
واكثرهم سحوا عن ان ينظر الى البرد الزائد بتقلص فبصبر اكثر من ذلك والـ
تعب يورثان بالنفس المتواثر كما لو كان الطفل وتلاقى على ذلك من
رطوبة وبرده بقويان الجسد ويزيدان الخضم فتتخص العذبة ويرداد السحق
وبذلك يهيان على شفاء الامراض الصدرية والدليل عليه هو عدم وجود
الـ في حال ليل الا القربى ومن يدر *

وبالاجمال يقال ان ضغط الهواء الكروي على الجسم الانساني امر ضروري للصحة ولا دمة وتدويه لا يمكن ان يجا حجي على وجه البسطة لان السوائل والغازات المكسوة في الجسد تنفذ من مساماته كما سبق بيانه فلا يبقى له صورة بدونه يموت انشام بته وقد شوهد ذلك كثيرا في الذين صعدوا بالبالونات الى اعلى طبقات الهواء الجوي

على ان ضغط الهواء الكروي في محل واحد يصغر كثيرا حسب اختلاف الظروف ونوعها من حر زائد او برد مفرط او رطوبة كثيرة ومهم حرا عما يدلنا على البارومتر ولا حاجة لبيان ماصلا *

بحث الثالث

تأثير الريح في الصحة

ان الهواء الكروي يؤثر في الصحة باختلاف حالاته من شدة ورطوبة وما شاكلها وذلك على ثلاثة طرق (اولا) بتجسره البحر الجليدي بسة (ثانيا) برده وحرته (وثالثا) بتقليل المواد المرضية العائمة فيه *

(اولا) اذا كان الجسم ممدى يعرق او مرطبا بهاء ولحم الهواء تشد مسام الجسد بته فيسفل نجرة شجاة فيصاب الجسد بامراض التهابية داخلية ثقيلة او بالآلام عصبية او حداثية (ريوماتزمية) وغيرها فيسبب الاحتباس التام من المعرض لحرى الهواء ولا سيما في مثل تلك الحالة *

(ثانيا) ان الهواء الحار اذا كان ناشئا يسبب انعطاما وضعفا في التوسع الجسدي واما اذا كان رطبا فيعرض لركامات مختلفة المراكز ويرد الامراض الرئوية نقلا ويقوي الآلام العصبية والريوماتزمية وبالاجمال انه يضر بالصحة كثيرا بيزيد كل الامراض خطرا. وكثيرا ما يتقلب الطقس بين هواء حار

ما شرب بهاراً أو بارد رطب ليلًا يحدث عنه مصار كثيرة ^{منه} ويصير
الجسم للحميات والإسهال والاسهال والوازل وغيرها من أمراض الصيف
والخريف كما يرى في مدنة دمشق وبيروت والامكنة وغيرها حيثما يكون
الحري شديدًا في النهار واعتد رطب في الليل ينافي الاصل في تلك
في مرضات الأمراض المذكورة التي تنجم عنه عدم التدبير الذي في أثناء الصيف
والألسنة اللزجة أثناء الرطوبة

أما الهواء البارد فإذا كان خاليًا من الرطوبة يتوي الجسم ويريد الجسم كما
يحدث في الشتاء أما إذا راد ردة أو كان متغيرًا رطوبة فيحدث أمراضًا كثيرة
كثيرة العدد والمخطر كمال الفاسل والوارل الصدرية وغيرها
(ثالثًا) أن الهواء يمرور على أماكن مختلفة يتقل مواد كثيرة بعضها يبيع
وبعضها يصير بالصحة فإذا مر على جبال وصخور باني نطينًا خاليًا من المواد
المرضية يبيع الصحة وإذا لدامر على مستنقعات مادية على أماكن قد اخل
وفسد فيها كثير من البائنات وحث الحشرات أو على تخالط مياهها
فيقل تلك المواد ويولد أمراضًا كثيرة شديدة الخطر وافتة وموتودة فإذا
كان صخرة على عمال كثيرة الأشجار والمياه المستنقعة فيأخذ منها ما يراها
الناصة المرضية ويحدث أمراضًا منتقلة أو حشرات تيموتية لو صرارة
والراهمين على ذلك كثيرة كالهواء الأصفر الطاعون وغيرها من الأوبئة التي
تنقل من مكان إلى آخر معاري الهواء فإذا صادفت جبلًا عاليًا تنكس عنه
وتصيب ما حوله ومن هذا القليل أرض الحولة في قضاء مرجعيون فأنها
نقية ولا تخاو التلوث من الأمراض الملارية (أي البلية) التي تؤثر كثيرًا في
القرى المجاورة لها ولو كانت خالية من المياه المستنقعة وكذلك بعض قرى في
حوران كالشيخ سعد والمزرب وكثير غيرها من قرى المريج والعيطة في
واحي دمشق * ويوجد لأصلاح الهواء الوفاة من الأمراض البلية المذكورة

طرق كثيرة قليلة النفع يمكن الحكومة والاماني القيام بها فيكون مالا حريلا
واحرا عظيما وذلك بتدبير تلك الاراضي بجمع ترع واقية تجري فيها تلك
المياه المستنقعة الى حيث يمكن وغرس اشجار كثيفة من نباتات يتسعون باثارها
واخذائها ولا سيما شجر الروكا البتوس المحرل النع للصحة والصناعة (انظر
تصيل تأثير الاموية في الصحة في فصل المناخ)

ووجود في الجو غير الهواء ما يؤثر في الصحة تأثيرا عظيما كالكهربائية التي
اذا رادت هبت الامراض العصبية وذلك اكثر وقوعه في ايام الشتاء وكذلك
بعض الانعام السماوية ولا سيما اقربها للارض وهو النمر الذي يؤثر في
الانسان بالجذابة والور

تواصل الذاتي

تأثير الحرارة في الصحة

لحرارة تأثير عظيم في حياة الحيوانات وبالنسبة الى الانسان هي اعظم منه
وتمتلك القوى الحيوية معظم الحرارة التي يستطيع الانسان ان يعيش بها في
في احدى مدن مصر شرق نوبة حيث الحرارة لا تتجاوز ٤٠ ٤٧°س
اما في قطرا معظم البرد الذي يحدث في الشتاء لا يتجاوز ٤°س تحت
الصفر ومعظم الحر لا يكون اكثر من ٢٩°س فاذا تعرض انسان لحرارة
الجو مدة مديدة يصاب بما يلي من الاعراض حسب قوة التأثير وشدة
موجب الجلد ورياس ويحمر ويلتهب التهابا لطيفا يحدث عنه ارتفاع اي لدع
الشمس واذا غراد يحصل دوام وآلام في الراس ثم احتفانات دماغية والتهاب
الح و موت في كثير من الما يحدث ضرب من الجنون وسخبات قوية مبهلقة
فاخترازا ما ذكره يفتني للذين تجرم منهم للتعرض لحرارة الشمس

كالمخاض والنباتين ومن شاكلهم ان يوقوا رؤوسهم من تأثير شعاعها بطرية
بها . كما قد حوت العادة على بلادنا العربية بالعمى التي ما سعة كاليه . على
شرط ان لا يكون قلة حتى تصعب وتؤدي الراس فيها . وقد رغب الاورخ
عن العمة لانهم ليسوا بحاجة اليها لمرطونة ارضهم وبرودة هوائهم . والديار
ومن الاقصاد *

وبما ان الحرارة العالية تزيد الحمى الجلدية تزيد العيش للهواض عن
المشعر من الدوائل ونقص اللعاب والدول وثقة المفمرات فصعب امدد
ونقل القاسية للأكل ولذلك يستعمل اهالي المنطقة الحارة اسيات كثيرة
كالخمر والعرق والتبلل والهارومات كلها من الاطعمة والامار التي كثيرا
في تلك المنطقة . اما الراس فيطو ولا يدخل الجسم مقدار كاف من
الاكسجين فتقل الحرارة المحيطة ويكون قديها على نسبة ازدياد الحرارة المحيطة
وبذلك يحصل اهل المنطقة الحارة الحرا اكثر من سكان الانبائه الباردة كما
يظهر من السودان الذين يجرون الاقتراب من الدركية احيانا وشاء *

ثم ان سكان الاقاليم الحارة الذين تصريهم اشعة الشمس . كثيرا ما يحمون
مكثري من الامور عن العائدين في الاطباء الباردة فيجرون الاطباء الدائبة
وقاليتهم للطعام قليلة وبمريض نالها ما فعل الميعة المعوية والكبدية وتكون
عندهم الامراض الجلدية الناجمة عن حمى البحر الجلدية نعة ورواية من ذلك
يكثر من الاستحمام بالماء الحار او البارد . اما قوتهم ليهاء رائدة لان مظهر
الموي يكثر عندهم كثيرا . هذه هي موائد ومصار الحرارة اذا كانت مرتفعة اما
اذا اعتدلت معد فوي الاجسام الضعيفة والشيوخ ودوي الفراج الحار يري
كسبة للقوى المحوية والدورة الدموية *

وبما ان ما تندم من الدوح كاليه كل عن حرارة الشمس مع انه يوجد
مصدران احراز للحرارة وهما الحرارة الاصطناعية والحرارة المحيوية اذ يقي

ان منزلها بايا مخصوصا شرح به ما يتعلق بها من ضرر و منع للصحة والحياة
 اما (الحجارة الاصطناعية) فتولد غالبا من احتراق مواد نباتية وقد نشأ
 عن الكهربائية ومن اتخاذ بعض المواد الكيوية وهي تؤثر في اجزة الانسان
 كحرارة الشمس الا ان عليها الموصي في الحلة اخف من تلك ولو كانت درجاتها
 واحدة فلا يحدث عنها فشب او حروق (على انها تولد الكلب) ولذلك
 يمتثلها الانسان ولو كانت اعلى درجة منها فغرم اذا مقام الحرارة الشمسية
 بتقويتها ونسبها الدورة الدموية والجهاز الجدي على الشيوخ ودوي المزاج
 النفسي والضعف في الية وغرم من أجهت قوام ان يادر في هذه الحرارة في
 ايام الشتاء والبردة

اما (الحجارة الحيوانية) التي تولد طبيعيا في جسم الحيوان الحي لها خواص
 الحرارة الشمسية ذاتها عدا انما هو الموصي الذي يجمع عن تلك لان درجة
 هذه واحدة جدا عن درجة تلك فتداسفها من شخص الى آخر متفاوتي
 الحرارة حتى يتمازجا بها . فحباب الحرارة الشمسية او الاصطناعية بقدر
 الانسان ان يتمازج عنها هذه التي لها خواص خصوصية لكونها راحة من
 قوة أكيدة حيوية منها تتناول ككلاوي حادث بين الاكسجين والأكربون حال
 اتحادهما داخل الحمى . ولذلك تؤثر كثيرا بانها تاشق القوس المحركة ولو
 كانت درجاتها اوطأ . ولذلك من قدم الزلزال كان الشيوخ يروحون
 ويرقدون مع الصغيرات الذين لتولد في اجسامهم حرارة تنقل الدم منهم
 وبذلك كانوا يصغرون اوت حياتهم تطول اكثر . واما تلك المبعثرة
 متأثرون بالعكس اذ يبحرون كثيرا من صحتهم لانهن يتساقن ما يثبت عن
 اجسام اولئك الشيوخ من الاخرة الحيوانية المفقدة بالنفس والجبر الجدي
 الامر الذي يكثر كثيرا في الشيوخ كاسباق دكره ولذا يغاط غاطا وظلعا
 من بزواج سانه الصغيرات بالشيوخ المدنين ومن هذا التليل اي توليد الحرارة

المجوية وضع الاطفال في حضانة امهاتهم وحضر الذئب والحدوتات
اصغارها *

ثم ان الحرارة المجوية هذه يكون تولدها في السجور وفي الامكن اشاره
اقل منها في السيل وفي امتحانك المارة ولدت سكان تلك الانايم
يجوز اكل المواد الشائبة السكر وغيرها من الاطعمة التي يريد الحرارة
اكثر من المواد التي تنبت للعدنة والنبوة *

الفصل الثالث

تأثير النور في الصحة

النور موطن النور الشمسي والنور الاصطناعي وكلاهما يضيء الا ان فعلهما
في الصحة يختلف *

فمن الشمس سبب الحرارة التي لا راحة هو الركن العظيم لحيط وانما
حياة جميع الكائنات الآلية وهو يؤثر في دفع المعينات وسائر المواد التصوية
ويبلغ المدايم من اجل بصر السوائل ويريد كسافة حواها بما يضيء وجودها
ولذلك ترى اكثر النباتات تحرك بحركة الشمس تنحرف نحوها وما سبب منها
في محال معلنة بوجه اوراقها نحو النور التي يند منها اشعة النور كانه يطمس
معونها لحفظ حياتها وامعاش قواها . وهكذا النباتات المائية فانها لا ترمو ولا
تتمر لم بعد سطح الماء وتناثر من اشعة النور والشمس وتأخذ بها ما يكسبها
من الدرة لاجلها وموئعا ثم تغطس وتمكث تحت الماء الى الشربح التالي
فالنور هو علة اللون الاخضر لاوراق النبات ويو بصير التحليل الكيميائي فيها
يون الاكسجين والحمض الكربونيك على ترتيب مدفق (انظر وجه ١٢) وهو
سبب نموها وانداء طعم الثمارها ورائحتها ان ذكية او كرهية . ولذلك يرى
النباتات التي تنمو في امكنة مظلمة غارية من اللون الاحمر الرابي ودات
طعم كرهية ورائحة غريبة بولولة كالبصل اذا نما في محل لا يند النور . وهذا

التأثير الذي يشاهد للور في النباتات يرى نتيجه في الحيوانات التي يعمل فيها
تأثيره في البصر والمجلد أيضاً . فبالبرهان في المجموع العصبي والثاني في
الصحة ان كان قوياً او ضعيفاً كما نرى في فصل البصر وينقل في الجلد
ينقل الدم ويتبع كبر حجم الاوعية الدموية ويزيد نهر السوائل وبحال المواد
النافذة التي تعلق ولذلك بيد الحنازير في المزاج والصعبي الهبة والمنفعة
والكسبي والاقهوس من الامراض النفية وغيرهم *

اما الانتقال الحثاني من محل مبر الى محل مظلم فعمله لامراض حجة وان ذلك
يبيح الاعياد علوشها فثباتاً لانه قد يحدث منه عوى ومرض آخر
ثقل *

والور تأثير عظيم ايضاً في تلويح الجلد من الاسود الحادث الى الابيض الذي
حسب طول مدة الإقامة تحت اشعه وقلها فاداً طال مكث الانسان في
المظلة الحارة مثلاً تحت فعل اشعة النور الساطع المحرق بون جلد بالاسود
كما نرى في السودان واذا سكن في قريب القطب الشمالي بين الاسكيمو وهالي كريستالنا
حيث يسع الشفق الشمالي شهراً عديدة وبدوم الثلج مدة طويلة يكون
لونه ابيض غير باصع وعدونه سود وشعره حالك واما الله - يعطون بهراً
عن القطب الشمالي حيث لا يرون الور مدة طويلة فلون جلد ابيض شارب
وشعره اشقر وعيونهم زرقاء كالانكلز *

اما فادات الور مدة طويلة والإقامة في محال تامة بضه شهراً عديدة
فيسبب اضراراً كبيرة ويتأني عنه المحيط في النوى وضعف في كل الاجهزة
وتريد السوائل ويتغير لون الجلد فيصير شحياً وتضطرب كس وظائف الجلد
تنصعب عن ان تتم وظائفها فتهدم الصحة ويحل الموت متارق الروح الجسد
كلها تريد ان تخلص من قيود حياء تحت الظلام الحالك فانتهى الى اشعة الور
الساطع فتطير نحو منقذة من ضكها في الظلام وسط المحوس والسموس

الارضية التي اوجسها ايدى الطبيعة مظلمة كسيرة لا
 وهما ترى من الواجب ان تنفع للسيدات الكرمات اللواتي يصفن
 باليوم ولياليهن بالسهر ضمن قاعات مارة بالشموع والكنارات وغيرها باعين
 يحسرن بذلك اوهن الجعيل وروغن الناح عن تأثير النور الشمسي وانعكاس
 عنه بنون باهت علاوة على الاصرار الحمة التي تعتبر من حراء ذلك *
 اما (نور القمر) فله خواص خصوصية في الصحة تناف كبراً عن التي للشمس
 التي يستمد منها بورة فانه قد ثبت بمساهدات عديدة انه ليس فيه حرارة لانه
 اذا وضعها في موضعين احدهما في بورق والآخر في الطل يرى انها لا يتغيران
 بالارتفاع والهبوط . على انه قد تأكد ان لقوة على تهديد الصبوع من الحوة
 وحماها وطوية على وجه الارض هذا اذا كان بدرًا واما اذا كان هلالاً فلا
 يرى على الاكليس والنف في الهواء . وكان رأي القدماء ولم يزل الآن
 رأي بعض المتأخرين ان دم الانسان يراد في مدة كمال العمر ولذلك تزداد آلام
 اصحاب البواسير واصحاب الاحتقانات الدموية وقالوا ان الصد بياسهم في
 تلك المدة اكثر من غيرها . ونور القمر تأثير في الحيف الخويبية يسرع
 فسادها فيبرد المواد المرصية في النصف الموحودة ويكسبه سرعة استواء كبير
 من الحركة والخصر *

ويقال ان لنوره تأثير عظيم ايضاً في الامراض ولا سيما العصبية منها والمرص
 المعروف بالصرع كان يعتبر عند الاطباء الاقدمين والآن عند العامة انه
 نافع عن فعل انمرو وبذلك سبب القدماء المرض انمروبي وقد شهده رب
 الصداع ترداد الآلة وتنقص حسب حالات القمر الائمة *

في الاول

ان النور كما لا يخفى مركب من سبعة ألوان اصلية وهي البني والبي
 والارق والاحمر والاصفر والبنفالي والاحمر وكل منها له خصائص طبيعية

وكباوية خصوصية وبالمالي له تأثير خاص في الصحة *

فاللون الاحمر يؤثر في البصر تأثيراً ردياً لانه يصعنه وكذلك اللون البرتقالي
اي الذهبي والاصفر والاسود فذلك يعني ان لا يكون فرش البصير من
الاولوان المذكورة وان لا تدفن حيطاتها بها كما ان وضع لويين غير مناسبين
احدها غيب الآخر بصعف البصر كالاخضر والاصفر والاسود والابيض وفلم
جراً *

اما في المجد فعل الاولان فعلاً آخر حسب قوتها لامتصاص الاشعة
ودفعها وتغير الرطوبة وحفظها والى ذلك لامتصاص المواد المرصبة او عدم قبولها
فاللون الاسود يمتص ويدفع بوراً وحرارة اكثر من غيره ولكنه يمتصها سريعاً
ويدفعها سريعاً فذلك يوافق سكان الاماكن الحارة الذين يفتشون سرعة
ويبردون سرعة اكثر وقد لوتهم الطبيعة ملون اسود موافقة لافسهم وهذا
اللون يمتص ويحفظ بين دقائق الرطوبة والروائح والمواد المرصبة اكثر من غيره
فيجب اجتناب لسوء حيث تكون تلك المواد موحودة . واما الذين فيهم قوة
عظيمة لتوليد الحرارة المحبوبة كاصحاب المراح الدوي منقضي ان يسوا ثياباً
سوداء كي يشعروا دفع الحرارة الزائدة من اجسامهم وهذه الخواص تقل
بدرجتها وبالنسبة من الاحضر الى الاصفر الى البهيج . واما الاصفر فخواصه
بالامتصاص وما ذكره هذه قليلة جداً ولذلك هو اكثر مناسبة من لاسيا
لاصحاب الصحة الجيدة الذين لا يحتاجون لامتصاص او دفع حرارة زائدة
ويوافق مدبري المرض والاطباء والسكان في الامكنة الغنية وبها الاوتة
اما اللون الاحمر فخواصه اقوى بامتصاص كمية عظيمة من الحرارة وحفظها
مدة اطول فيناسب المحتاجين الى حرارة خارجية كالضعفاء واساقين
والمصابين بالكولروس والايما او عسر الطمث او امراض اخرى حرجية وقد
فلم انه يمنع الحمار والنفرا الجيا وغيرها . وهو منة للشمس العنصر ولا سيما

لاعضاء الشامل ولذلك يلس كبيراً في المشرق *

واما اللون الذي يتنص ويحط حرارة اقل من غيره وهو البهجي الذي
قوة في ذلك جزء من ستة عشر من قوة الاحمر *

في المناخ

نبي مناخاً حالة خصوصية لمكان ما حاصلة عن تأثيرات حوتة بحسب
الرياح المختلفة والرطوبة والبسوة والحرارة والبرودة والهباء الكروي وغيرها
من الظواهر التي تحدث تأثيراً عظيمها في جسد وعمل الانسان وبالتالي في
صحة كما يظهر جلياً لمن يتنقل من محل الى محل او من المنطقة الحارة الى
المنطقة الباردة او عكس ذلك .

في السواحل يكون الهواء الكروي اسخن من على الجبال نظراً لارتفاعها
ولكنه الضف في ايام الصيف تسبب الحرارة الرائدة التي تزداد وتطفئ اكثر
ما على الجبال ولذلك تحدث لسكان السواحل في ذلك الفصل المخطاط
وضعف ولا سيما اذا لامس الهواء الكروي سطح الجسد راسياً فيصعب المجموع
العصي والعصب والدم الشرائي وتكثف القوى العقلية ويضطرب السمع
والاعصاب البشائية تفتي مسببة وصاحبها فظان ومع ذلك يزداد السر
المحدي وينقص البول وغيرها من الميزات . وسكان تلك الايام يملون غالباً
لاكل المواد اسنة والفواكه وشرب الاشربة الحامضة ولم فائنة قابلة وهضم
بغني وهم معرضون للأمراض الطبية والكبدية وغالب مرضهم بحدوة حارسة
ولا سيما اذا كانت معيشتهم في أماكن حليقة ولذلك يرى سكان الاقطار المصرية
وعبرها ذوي شفاء صفة دائمة غاطلة ويطون كبيرة *

على ان كل ما ذكره اذا كان المناخ حاراً رطاباً كما يحدث في السواحل
اذا هبت عليها الريح من العمروفي الاراضي التي يظلم ابر كثيرة او يوصد فيها
مخبرات عطسية او اذا شئت مسافات واسعة من الاراضي او اذا امشيت امام

الحز فإن الهواء وقتئذ يكون مشبعاً بالرطوبة التي تزيد لطافة هبوة الحرارة الحوية الموجودة فيعر النفس ويحدث ضعف القوى الحسدية وكل ما ذكر آتياً من الاعراض وكثيراً ما يحدث خوي في الاذان وفي تلك الامكنة تكون الامراض نفيلة والحميات النيلية منسطة أكثر الايام لانه من اجتماع الرطوبة والحرارة معا يزداد نمو النباتات وتنشأ الحشرات بكثرة ولا سيما في الاراضي الندية وتموت سريعاً تتسد مع النباتات النامية فيها وتهدد الهواء الكروي (اي مباح تلك الامكنة) فتحدث الحميات التي يموت بها غالباً تلك الاهالي الذين يمرضون من استنشاقها ومن الاطعمة التي اذا كثرت في المعدة احدثت فيها التهاباً مهلكاً . وبالاجمال يقال ان المناخ الرطب الحار لا يوافق الصحة ويضر كثيراً باصحاب المراج الهمساوي والمصابين بالامراض الصدرية . واحسن من المناخ الحار العاري من الرطوبة *

وإذا انتقل شخص من المنطقة المعتدلة او الباردة الى المنطقة الحارة يصاب بانحطاط في القوى الحسدية وضعف في الهضم وتنشأ فيه قوة عظيمة لاكل المواد ومن شدة غرائد الملذات الحسدية والراحة والانتقال من مناخ حار الى مناخ بارد يصاب بعكس ما ذكر فيزيد فيه الهضم قوة وسرعة ويعجز عن بلل لاكل الثوم وتغوى قواه الحسدية على احتمال الانعاب الشدة واما دولة الدري المملكات الحسدية فتعجز كثيراً *

ثم ان سكان الاقاليم التي مناخها حار رطب والتي مناخها بارد رطب يكونون ذوي قامة طويلة ووجه كثيرة كاهالي ناناغويا وجرانركرايب والمالاب واسوج وغيرها بعكس الفاطنين في محلات حارة بابة كالعرب وغيرهم من السودان * ولسكان الاقاليم الباردة قوة عظيمة لتوليد الحرارة الحيوية لان الجسم يحتاج الى حرارة عظيمة لتعمل المصروف الزائد الذي يجم من الرد المحبوس وكلما ارتفع البرد زادت تلك القوة . وقد ثبت ذلك من انقذات كثيرة

منها نعلب كانت قوتة عدد ٢٦ تحت الصر ٢٧ وعد ٢٥ كانت ٤١ ٧
 واما سكان الاقاليم الواردة جدا لهم قوة مائة بوليد الحرارة حتى انهم لا
 يشعرون بنسوة البرد القارس اندي يكسهم فلا يلبسون الا بيوتا خبيثة ولا
 يعطون رزقهم ولا رفاهم ولا يوفدون مارا في خيمهم وانما دخل عليهم غريب
 يوزن معهم بعرق عرقا غزيرا لعكثرة ما يولد معهم من الحرارة المذوبة
 واذالك ترى سكان كريلاندا ومروج وغيرها يجرئون الارض مكشوفة
 الصدور الثوب ترى مكلفة بالعرق ولكي يبرطوا بعد شعلهم يفرعون بالنخ
 وفي جزيرة مليل حيث الترمومتر في تحت ٤٧ من تحت الصر والريق
 بعد مدة خمسة اشهر متواليه يطر الاماني في اكواح مبيدة من قطع جلود
 يكسهم من كل جانبهم وهكذا يمشون مدة الشتاء كلوبدون ان يشعروا
 بنسوة البرد القارس *

وبالاحمال يقال ان احوال الاسان الصحية تختلف كثيرا في كل صانع
 حسب تغير المناخ وكذلك الامراض واعراضها واسبابها وبالغالب علاجها
 ايضا ما يبع في اوربا مثلا من العلاجات لا يبع في بلادنا السورية
 والاقطار المصرية ولذلك لا ينبغي ان يعتمد كثيرا على الاطباء الاوربيين
 ولا على علاجهم ولا على قواصم الصحة ولا على عوائدهم في الطيب في
 بلادنا مثلا حيث يكون الهواء رطبا والارض غائمة بالمياه او منقطعة بالانهر
 والتغيرات تكون الامراض الملاربية مسيطرة والمحرمات العنيفة والرد
 مناسكة واما في لوندرة وباريس حيث لا تفرق الرطوبة صيفا ولا شتاء
 لا يرى ابر للرداء الا ما يدور *

وما عدنا مدرستان كليات في بيروت والقاهرة فخرجان عددا عظيما من
 الاطباء الوطنيين المهرة الذين هم معروف ما يوافق امراضنا وبلادنا اكثر من
 اولئك الدخلاء الذين مرعهم ويعتبرهم ولو كانوا جهلاء على ان لا اكرهها

فصل من فطر بلاد ما مدة طويلة واحدا امراضها واحوالها الصحية كالسنة
المدرستين المذكورتين الصلا. الذين اخدوا منهم بعض معارفهم وانما ذكرت
ما ذكرت اسما عن بابنا حديثا من شخص اورما واعزاز الكيلة الوطنية
والصالح العام *

هذا وفي كل فطر يحدث تغيرات عديدة في الصحة حسب وصول السنة
الاربعة ينصفي ذكرها هنا وذكرها بتمام في كل منها من الماكل والشرب *

فصول السنة

ان اصول السنة الاربعة متساوية في بلاد ما عريبا في عدد ايامها وبما ان
اكل منها فعلا خصوصا في الصحة فسردها باياما خصوصا في ذكر الوسائط
اللازمة من حبة الاكل والشرب للتعرض من التأثيرات المذكورة *

وهي الشتاء ينصفي ان يكثر من اكل المواد الحيوانية كالسحوم والبيض
والاطعمة الحارة ويقل شرب المياه فسر الايام. وانما الصحة تكون حسنة
اذا احسن الانسان من التعرض للتقلبات الجوية الآتية *

وفي الربيع يقال اللحم عن الشتاء ويراد الماء المشروب واذا شرب المحمر
فليكن مروجاً بالماء *

وفي الصيف يقال اللحم ايضا عن الربيع وتراد الاثرية كاللحم واللبوناد
وعبرها ويعدل باكل الفواكه الناصجة ويجبر كثيرا بالاطعمة الباردة
عدرة الحصى فانها تكثر امراضا يومية معوية كثيرة الحدوث في هذا
الفصل *

وفي الخريف يراد الطعام عن الصيف وتوكل كل الفواكه بدون خوف
لان المعدة تتحمل مصها وتغرس كثيرا من التقلبات الجوية الكثيرة الصبر
التي تكثر الامراض الآتية ذكرها وهي ركائبات لكل الاعذية الخاطئة وحرب
وفات الرئة وداء الحب وغيرها مما يتسبب غالبا عن عدم الاكثارات

بندفة الجسد عند الصباح والمساء *

في الالبسة

ان ما يوافق الصحة غاية المرافقة هو حفظ الجسد بحالة حسنة بحيث يمكنه ان ينام وطبيعته يدفع المواد النضولية من مسامه وهذا لا يتم الا بوجود حرارة معتدلة على سطحها يكون الماسم مفتحة وغير مسطومة فتندفع المواد النضولية منها ومعظم ذلك يتم بالالبسة لان الثيابات الجوية من جهة ازدياد الحرارة وقائما والرطوبة والرياح وما شاكلها تزيد وتنقص حرارة الجسد فتختلف كمية المواد النضولية المبردة منه فيحصل من ذلك اضرار بالغة . ولما كان للجاس غاية من وفي الجسد من حر الهواء صيفا وبروده شتاء وحفظ حرارته شتاء وتلطؤها صيفا كان من الضروري لبس ما يوافق في كل اين وان *

على ان الالبسة تختلف كثيرا حسب احوالها وخواص مادتها وكمية لبسها وغير ذلك . فالمواد التي تصطبغ منها الالبسة هي القطن والصوف والحرير والجلد والكتان وهي كالا يلقى بعضها لواصل نائي والبعض الآخر ذو اصل حيواني وكلها موصلة غير جيدة للحرارة اى تحيط الحرارة ضمنها ولا تدعها تدخل او تخرج من مسامها بسهولة وهذه الخاصية تزيد اذا كان بينها خلاء ملاءم الهواء الكروي الذي هو من اعظم المواد العبر الصالحة لفل الحرارة . ولما نرى القطن والصوف وغيرها ذات حرارة اكثر ومكدا الالبسة العريضة التي تحفظ بها طبقة من الهواء *

اما ارج الالبسة فله تأثير عظيم في الصحة وهي اذا لبست ملائمة للجسد تزيد او تنقص من وظائفه حسب خشونتها واحنكاكها به فتجميع الدم على سطحه فتزيد الحرارة في الجفرا الجفدي . ولذا يستفيد كثيرا من لبس ثياب خشنة

قطعية أو صوفية إذا كان مصاناً بأمراض مرمية رثوية أو بطئية أو اعتداءً
 حاداً وعلماً جراً، أما إذا كانت الخشونة رائدة والاحتكاك كثيراً فيصاب
 الجلد «تتبع يحدث عنه أمراض كثيرة كالارثما وما شاكلها فلذا ينبغي لمن
 كان ذا مراج دموع أو ميماء أن يلبس قصاناً ماعية وإذا لم يلبس اللباس
 الخشن مطح الجلد يبدد بسهولة امتصاص ودفع الحرارة فلا يحفظها ولذا
 يوافق الدمير بن والد موبين الليثاويين وغيرهم *

وعلاوة على العموم وخنونة الالسة لكيفية مسجها تأثير عظيم فإذا كانت
 خروطها دقيقة ومسامها صلبة يمتص النحر الجليدي منها وينتفخ بالصحبة ومن
 هذا الفيل المشع والجلاد والالسة الرقيقة التي تكون مسامها مسطوية بصلوات
 الجلد وما يملؤها من الغبار *

فاللباس الصحي ينبغي أن لا يكون ماعياً كثيراً ولا خشناً رائداً وإن يكون
 بين نسجه مساماً معطاة يمتص رقيقاً يحفظ فيها الهواء ويدفع عنها الرطوبة
 الصادرة عن النحر الجليدي كالخوخ مثلاً وإما القراء فتوافق لتوليد الحرارة
 ولكنهم لثقة مسامها تحصرها وتمنع نفوذ النحر فلا تنفع كثيراً *

وقد تقدم في فصل الألوان ما نأثر كل منها وإما هنا فنقول أجمالاً أن
 اللون الأبيض يوافق المعرضين لاشعة الشمس والذين يكونون في أمكنة
 باردة أيضاً لا يحفظ الحرارة الجدية فيوافق المضطرب لحفظ حرارتهم
 الحيوانية، أما الذين تريد عنهم ويرغبون دمعاً كالعائز والدموي وسكان الأديم
 الباردة فتوافقهم الالسة السوداء وإما الصعفاء والفاقون والسوخ للمتاحور
 إلى حرارة حارحية فتناسبهم الالسة الحمراء *

ثم إن الالسة تؤثر في الصحة حسب قوتها لحفظ الرطوبة فكل ما انتص
 منها رطوبة وحفظها بين دقائقها كان محبة لأضرار بلية كاحمرار والنراحم
 والتهك المؤلم والركامات المعدة المعوية وغيرها بمعنى أيام الرطوبة إن

تخشب الالبسة المسوجة من الشمس والكان ويقتضض عنها باللبنة حروبه
نساء *

ومن كل ما تقدم يظهر ان الالبسة الصوفية اولى النجعة في كل وقت
ومكان لانها تحتفظ حرارة اكثر ورطوبة اقل واحكامها تنص الروح والمواد
المرضية المدة اكثر من غيرها ولا سيما اذا كانت ذات لون اسود على من
يلبس اللابلا ان نثيرها كثيرا وينتجها من اللون الابيض (انفسر بهل
اللون وجه ٢١) *

اللابلا - ان اللابلا اذا كانت مسوجة من صوف دقيق ولها نمل
ومسام ضيقة ولونها ابيض تكون اهل من كثير من الالبسة لانها اذا لبست
نورا على الجلد تحتفظ حرارة الجسد وتنبها عن الذمعة والخروج بسبب
الصوفي ولونها الابيض ولوجود المسام فيها تسهل دفع الرطوبة الناشئة عن
الجهر الجلدي ولا سيما اذا تبدلت امرارا وكانت نظيفة وتكونها لا تغلظ من
خشونة لطيفة تحك الجلد فتدفع الدورة الدموية السخنة ويريد الجهر وكما
لا توافق كل الناس بل كثيرا ما سبب لهم ضررا طبيا لا تناسب الالبسة
الصعبة والافرن والنبوي والبخاري المراج وانتاج الالبسة والصباغ
بامراض ناشئة عن اغطاع الجهر الجلدي كالركامات الحادة والحكة دارولا
سيما اذا كانت ذات لون احمر لاهم يحتاجون لحكمة الحراية عن الذمعة وتفيد
كثيرا المقيمت في الامكنة الرطبة الباردة لانها تمنع الالبسة من الغبار والطب
للعلاج من هولا بسبب عليهم بل يسهلها ما داموا ما يحتاج اليه الناس
لوقت اعتدال فوام واصحاب الرومان لم ين شام وكنت في الارض
اما الذموج والمنوكو القوي فيقتضي ان يلبسوها مباشرة للحم وان يصورها
صريضة لان الصيفة نضر بالدورة الدموية *

وفي لا توافق اصحاب المراج الدوسية واصحاب الاستنانات والامواس

المجلدية لأنها تولد حرارة كثيرة على سطح الجلد وتغضها مع الرطوبة المتجمدة من الجلد فتعمل الإنسان كأنه في حمام مائي سخن وتعرضه لأضراره بأصعاف النوى ولا تناسب أيضاً الأولاد الصبيحية البنية من كلا الجنس لأن توليد الحرارة فيهم كبير ومن الضروري دفعها مع الرطوبة المتجمدة والآن يحدث عنها أضرار بلغة يجعلها الجلد حساساً بحيث لا يحتمل أدنى تقلب يحدث في الحق وهي إذا نبتت أصحاب الأمراض المذكورها ونصرت بغيرهم كثيراً وأما في الشتاء فلا بأس من لبسها وقت الحاجة إليها ولكن ليس على الجلد رأساً بل فوق قبيص رقيق *

أما الألبسة النظيفة فتتمنع رطوبة بكثرة وتدفعها ببطء ولذلك لا ناتي ببرد مرائد ولكنها إذا كان الوقت ناشئاً تحفظ الحرارة المحبوبة بسبب وجود هواء بين مسام نسجها فتوافق في ذلك الفصل فقط فيجب أن يغيب لبسها من كان قاطناً في أمكنة رطبة والمعرضون للحدار والركامات الممتلئة ولا سيما في أيام الرطوبة *

أما الألبسة الكتانية والنظيفة فتدفع الرطوبة والحرارة بسرعة ولذلك لا يوافق لبسها على الجلد أيام الشتاء وفي الصيف تطلب رطوبة الدمويين الذين حواشيهم كثيرة ونصرت كثيراً بغيرهم وبالصعفاء لابل على الحرارة الجسدية الموجودة فيهم *

لما تقدم يظهر أن الألبسة الكتانية والنظيفة تمنع رطوبة كثيرة فتسبب حداراً وزكامات وغيرها فتناسب فقط الدمويين وأصحاب الأمراض الجلدية وبما إليها ولا سيما البيضاء منها لا تمنع المواد المرضية المأعدة بسهولة فتوافق لبسها أيام الطاعون والهواء الأصفر والقيح وغيرها من الأمراض الوائبة *

وأما الألبسة الحريرية فتتمنع الأبخرة بصعوبة وتدفع الأشعة الشمسية

فبصر بالصحفة كثيراً لأنها بقيت البحر الجدي عليه فيصدر لاسها كما في حرم
بحاري فيعرف الجراد عن انعام وطعمه ولذلك لا تنادي الا في الامم الحرة
الشد يد فوق بقية الالة *

وما ان كل لباس لا يتص رطوبة البحر الجدي ويدفعها بوقت مناسب
مصر المصحفة كان الصوف احسن الاواب والطن سكة *

في ارياء الالة

ان الذي يوافق الصحفة من الالة هو ما كان وسیعاً لا يهتق في الجسد
ولا في جزء منه ولهذا كان القدماء من كل الشعوب يلبسون ثياباً عريضة وهي
قبض طویل وفوق ثوب عريض كالساعة التي يلبسها البعض للوقاية من
البرد والبعض منهم كانوا يلبسون الزيار . اما العرب القدماء فذكبان لباس
الرجال منهم قبيحاً كما تقدم الى ما شئت الركبة وموثة الطيلسان ولباس النساء
قبيحاً طويلاً ذا ذيل بخر ورائس كما ترى الا في الازياء الحديثة الاخرى
وموثة ثوب عريض لا يزيد طوله عن الركبة وهذا هو لبس العرب البدوي
لا بما منه خلا الزيار الذي يلبسه رجالهم وسائرهم جميعاً وقد اعتادوا عن
الطيلسان . الساعة . اما لبس القصار والسرادل تحمة والساعة موضة فزي عراقي
ما اخذ عن كهنهم وكهنة المصريين واليهود وقد شاع استعماله في اكثر احوال
اسيا وهو موافق جداً للصحفة *

اما السرادل المخوخة العريضة فزي موافق للصحفة اصطلاحاً عابو مع
اليونانيين سكان تركية اوربا وقد نطال من بينهم واحد سطل عندما
الاعياض عنه بالنطلون المصير بالصحفة ضرراً بلباسها كما سيأتي بيانه *

فاما غطاء الرأس وهو البريطة فيجعل الرأس سخناً لانه يحصر هواءه في

جلاء منهن ويهيج الآلام كثيرة فيه وأوجاعاً عصبية ودواراً وغيرها وقد
استدركوا لدفع بعض هذا الضرر فعملوا لها فتحات يخرج منها الهواء وأما
الطربوش الذي عندنا فاحسن منها لكنه لا يمنع الشمس عن الوجه مثلاً
ويضر بالوجه الأحمر ويريد حرارة الرأس أيام الصيف ولذلك اصطلح البعض
أن يلبسوا شيئاً يبرق غيرة عرقية وقد أصابوا بذلك كثيراً وأما
العامة فوق الطربوش هي أحسن عطاء للرأس إذا لم تكن كبيرة ثيلاً *

أما راحة الرقبة فلا توافي الصحة لأنها تصعقها على الأوعية الدموية
الكبيرة تعمل ارتباطاً في الرأس وسبق الدورة الدموية عن سببها الطبيعي
فتضر كثيراً وهكذا يقال عن الذري والبطون ولا سيما الضيق منها فأنها
تعيق الدورة الدموية وحركات الجسد وربما تمنع الجلد عن عمله وظهوره
فالأولى اتخاذها عريضة ولو كانت معبرة للري الجدد . وهكذا يقال عن
القميص (أي الكموف) التي تنصر أيام الصيف لأنها تحصر الحرارة وتعمل الأيدي
طرية لا تندر أن تأتي بوطيفة ما أما في الشتاء فتأخذها يد في الأيدي إذا
كانت من الصوف *

أما البسة النساء الشائعة الآن في البلدان الأوربية وعدد من البساتين
تخرج أوصافها الردية لما فيها من كثرة الضرر ولا سيما المشد تلك البسطة
المملكة التي يسهلها كثير من النساء تحبس هيئة خضرة من الأشياء أصراً
فيها لا يمتلئ إلا إذا شغط عليها ويغير هيئة الأيدي ووضعها وتعملها
طويلة ورخوة ويدب سعالاً وعسر تنفس ومث دم وأغصاناً أصراً
العظام أو القاب وأحياناً الدماغ ودواراً وغيرها من الأمراض المؤدية
والصعبة على الجسم المعدي يحدث عسر هضم وقلية وغثاينة ودميسية
وركناً معدياً مرماً وصار الصديد وعصه وكذلك الأطفال وعسر الطمث
وانطباعه وسكنه وليس عليها أنباهها *

في الفراش

ان الانسان يمضي ثلث مئة حياتة تقريباً في النوم وحيث ان يكون معرضاً
 اذاً تغيرات الجو كثيراً لان الحرارة المحيطة به حال النوم تنقص عنها في حال
 اليقظة والتنفس والدورة الدموية نظراً والعرق الجليدي يريد فلهذا يحتاج
 الانسان الى اغطية اكثر واتل من حال اليقظة . واذ انا ما ينبغي ان يغير
 البسة النهار اجمع وان ليس فروعاً عربياً وطويلاً لكي لا تعاق الدورة
 الدموية بضيق ولكي يحيط الجملد وطبيعة كما ينبغي واما الفراش فيجب ان لا
 يكون ذا حرارة عظيمة كرش العمام وما شاكله مما يخذله الاعياء واحسن منه
 القطن واصل من الجميع الصوف الذي يجب تعميم استعماله وينبغي ان
 لا يكون الفراش رطباً فلهوى كل صباح لنزع من الرطوبة وفضلات الامحرة
 التي تحلله في الليل . واذ كان السرير ذا ثلثة فرش فليكن اسفلهما قش او قدر
 ذرة . واللدان فوقه من صوف وبصل شعر الحمل لانه يقل حرارة . ومن
 المعلوم ان الفراش اذا كان ذا حرارة عظيمة كالريش يتأق علة مصادر وامة
 لصحة وقد اصاب من كثيرين بالنهاب الحبل الشوكي او نهيج وعرضوا
 ذاتهم للاحتلام والصف واحتقان الصليبين والتهابها والبول الرمي واحتقان
 الرئتين ومنع الدم وغيرها فافرن فراش لصحة ما كان قاسياً نوعاً وقليل
 نوادة الحرارة *

وينبغي ان يمد على الفراش شرف اصض نظيف والا فضل ان يكون
 في الصوف قطبياً وفي الشتاء صومياً ولا تكن الوسادة عالية ولا واطقة ولا تخذ
 من الريش لانها تعطي حرارة ترائد للرأس فتضرو ويجب ان يموى في النهار
 اجمع عنها الرطوبة التي انتصها في الليل ولا يلبس على السرير قبعة ولا
 ولا طربوش لان ذلك بعدة للركامات المختلفة عند اختلاف الطقس
 على ان العادة فعلاً عظيماً في دفع بعض الاضرار . واما الاغطية فيجب ان

يكون من المواد التي لا تنقص الرطوبة وتحتفظها واحدها الصوف كالحرامات
 استعماله التي هي اصل اعطية في كل وقت . اما اللحم الدارجة تنقص
 حرارة الجسد وتوافق كثيراً مع البرد الا انها تنقص رطوبة كثيرة فيدم بهويها
 في النهار وعلى كل حال ينبغي ان يغنيها المصابون بالريوماتزم والقرص *
 وما تقدم في فصل الاليسه بظار جلياً ما يوافق للصحة من الاعطية
 وافصامها الصوفية اذا كانت رقيقة بدون حمل في ايام الصيف وسكة ذات
 حمل ومسام في ايام الشتاء ويتنضي ان يعطى وجهها السلي بشرشف ناعم
 ليعملها نظيفة من الاعسرة المخلدية . اما منور السرير فتعطف بالحرارة ايام
 الشتاء ونزع البرد عن الثام فوافق الناطين في الاقاليم الباردة والجميع في ايام
 الشتاء واما في ايام الصيف فلا لزوم لما الا لربمة الفراش لانها اذا مدلت
 تعطي حرارة شديدة تنصر *

في النظافة

النظافة من اصل الوسائل لحفظ صحة الاسان فيتنبى ان يكون
 جسمه طليقاً وما حوله كذلك لانه بالاولاخ الكثير المتراكمة على جلده
 تسد مسام بشره فيتوقف الجلد عن انهام وظيفته بعيداً لأمراض عديدة .
 وعدم نظافة الهواء اي امتلاؤه بالافئاد والروائح الكريهة يجعل مسام
 الامراض المعدية فالنظافة اذا ضرورية في كل شيء ولذلك وجبت دينا
 عند اكثر الشعوب قديماً وحديثاً *
 وعدم الاعتناء بالنظافة الناجمة بوليد امراضاً عديدة لانه تسد المسام
 المخلدية التي كل المواد الصولية اللازم ابرازها من الجلد بصورة موقفة دور
 بالدم فتفسد ونعده لأمراض كثيرة كداء الليل والبرص والدمامل وما

شاكلها من الامراض الجلدية . ومن اكل حليب حيوان قد يعرض ذاته
لامراض جلدية كثيرة وقد ذكر بعض الاقدمين ان اكل حليب الخنزير يسبب
العرص والسورياس . وثلاثة على الامراض المذكورة الجلدية يتاثر بها
داخلية كالتهابات الرئة والتهاب المصيبة وغيرها وكثيرا ما يحدث عن عدم
الظافة وعدم الماش الحلدية فقد ان الحياة كما يظهر جليا من طلاء حيوانات
بمواد صمغية فيعثر بها حالا حمرة شديدة ثم الموت . ومن المؤكد ان الحبل
اذا كانت على الدوام صحيحة وفردية تصير بخلاف الطبيعة التي نسين ونكبر *

في الحمام

ان الحمامات على كبريات كثيرة وفي نكس . . . يعطس كل الجسد عدا
الراس بالماء او امبال آخر صمغ ادوية وتلاجات او سكب ماء سخن او بارد
على الجسد والراس او يمسح كل الجسم . بهواء سخن او شجرة او يطهر الجسم في
مادة صلبة كالرمل او طرية كثيرة *

والاستحمام اعم طلع عليه اعمية صمغية هو معطس الجسم في الماء او سكب
الماء عليه . من علو بهاء كان سخا او باردا . واما ما في فيه فيعمل اعمية
مرضية وبما ان ذلك ليس من محاسن تذكرها ما يحسن الامور الصحية ونظافة
وبما ان الاستحمام يزيل الاوساخ عن الجلد يبدل الازرة الدموية
الجلدية قياسية ووظيفتها تامة بحيث تقي الصحة بمحولة ونورانية في الجسم
بالمحارة التي يولدها ديو *

وعبر الحمامات طرق كثيرة اشهرها ثلاث الصحة والبرودة والداقية (اي
المانع) ولكل منها تأثير محسوس في الجسم والصحة يتبعها واحدة للصحة
وظيفة الجلد الصحية وتزيل الامراض الناجمة عن حال تلك الوظيفة وبما

ان الناس يختلفون بالامزجة والحالة الصحية كثيراً فكل منهم يبل لما يوافقه
من الحمام باردًا كان أو حارًا أو دافئًا *

الحمام السخن *

الحمام السخن هو ما كانت حرارته فوق حرارة الجسم الاساسي أي أعلى
من ٢٦° س . وخواصه ان يقع المسام الجلدية فيبرد الحرارة الحدي وبجمال
كل الانسجة المتعددة من الدرد والتعب وكلما تزايدت حرارته تزدت خوصصة
هذه . ولتأثير الحمام هذه بوصف لشفاء امراض ناشئة عن انقطاع العرق
او عن تعقيد وتصلب في احد الانسجة . وادانكر كدرا يؤثر في الجلد
والعضلات فيجعلها ناعمة وروحية ويحدث حولها وانحطاطا في القوى
الجسدية *

وفي اثناء الانحمام السخن يشعر الانسان بحرارة حسب حرارة الحمام
وحالة جسمه ومراحه وعمره الخ فالضعف يشعر بحرارة اقل من القوي السمين
والطفل أكثر من الشاب والشيخ كذلك ولذلك لا يروق الجميع حرارة
واحدة . وحالما يخرج الانسان من حمام كهذا يكون جلده جافا حار حسب شدة
حرارة الماء ثم يروق فيترطب رطوبة لطيفة ويشعر بحسنة سعة وانسراح
ولذلك سكان الاقاليم الحارة يكثرون الاستحمام السخن بسبب الرطوبة التي
تأتي عنه مقابل الحرارة العظيمة المتسلط في بلادهم . وكلما كانت حرارة الحمام
اقل كان اتيان تلك الرطوبة اسرع وبالعكس فلهذا اصحاب الصحة الجيدة
لا يوافقهم الماء الشديد الحرارة لانه يورثهم انحطاطا وضيقا . وان لم يتعاط
المستمع بالانسفاف جيدا بالمناشف وحب علوسيم ولو لطينا يورثه امراضا
شقي . ويبغي ان تكون الراحة بعد الحمام نصف ساعة على الاقل *

ويجب ان يحتم بالماء الساخن كل من كان مصابا بامراض مرسية في
الكبد والطحال والكليتين والامعاء وغيرها من الامراض الحشوية لانه يحل
الصلابة الحادثة من هذه الاعضاء وهكذا السعال المصابات بنحيم والتهاب
في الرحم والمبيض وكل من كان ذا بشرة سيكة والصاع الذين يشتغلون
اشغالاً شاقة كما انه يجب ان يحتسب احتياج العرولات المهدنة *

وقد لوحظ ان جسم من يخرج من حمام معر يكون اشد من ذي قبل
لان المواد التي تنحصر من الجلد اكثر من المواد التي يصبها وذلك حسب شدة
حرارة الحمام *

الحمام البارد

يعدو الحمام بارداً اذا كانت حرارة مائته من ٢٠° من ١٠° ومن حواه
انه يفاقم المصائب الجلدية وكل الاستحسانات الجلدية فبالاخص الحار الحاردي ويزيد
الانقباض ولذلك يخرج الجسم من اقل مما كان قبل دخوله وهذه النتائج
تظهر اكثر كلما كان الجسم ابرد وطال المكث به في الحمام يزداد برده
برد الماء وحالما يخرج منه صبره قليل جداً على حرارة لطيفة تزداد اذا
تسبب الجسم بماء دافئ ومركب من ماء بارد يزداد الحار الحاردي اكثر
اذا دلت الحرارة بعد انتهاء امراض كثيرة منها في سائر اقسام الجسم
الصحة لان في دوران الدم جيداً على سطح الجلد فيمكن ان يفاقم كل المصائب
المجوية بدون اذى خطر *

اما المدة الملائمة للاستحمام بالماء البارد فذلك يحس منه برده في كل
مكان اكثر برودة يكون اقل مدة فاذا كانت حرارته من ٢٥° - ٢٠° من
فانطال مدة الى الساعة ومن ٢٠° - ٢٥° من الى نصف ساعة وهذه المدة
التي لا تتجاوز حرارتها ٢٠° او ٢٥° يقال لها بالاجمال مائة وهي غلبة لغيرها

المجموع العصبي ولا سيما الاطبال أثناء الذبذبات وفي تبديلهما أيضاً لا يمكن
اجسامهم وللنساء امراض بالهستيريا والصابين غلة الدم اذا كان ناجماً عن
تسبب عصبي وما شاكل هذه الامراض . طالبة المذكورة للاستحمام لا يمكن
تجديدها تماماً لان كثيرين لا يتصورون ان يكتفوا في الحمام الفاتر اكثر من عشر
دقائق والآخرين امراض كلية وآخرون بان اطالوا المدة الى اكثر من
ساعة لا يتصورون *

واذا كانت حرارة الماء من ١٥° إلى ٢٠° في مياه الامم والامم
فذلك مدة الاصحاء بحور مع ساعة فقط الا اذا سمح المنغم فيمكن اطالة المدة
اكثر اما التي دون ١٥° فلا تعمل اكثر من ثلاث دقائق *

واذا شرب المنغم بماء بارد وهو في الحمام البارد فيخرج حالاً ويتعبد
جيداً ويشرب مشروباً حاراً بالطبخ كماء القرفة وبشي حتى يبرد ثم يعل
لان المشربة علامة ضرر *

وحالما يخرج الانسان من الحمام يجب ان يتلف جيداً بما يشرب يتعبد
بها بدون ان يتعرض للهواء البتة ويجب مرطاباً مدة على انه كلما كان الحمام
اشد برذاً تقل مدة الراحة ثم يلبس الثياب ويغشى لكي يبرد الحرارة الجلدية
او يشرب مشروباً حاراً ثم يأكل . ويجب ان يخطط من البرد مدة ساعتين
على الاقل لان تعرضه له حيث يوجب امراضاً كثيرة عضالة . والعص وقاية
من البرد وتعملاً لرد الفعل قد اضطلحوا ان يستعملوا بهاء من ماء البرد
وهو يفيد كثيراً *

ومن الوصايا الضرورية اعتبارها قبل الاستحمام البارد ان لا يكون
الانسان عرقان لان البرد يوقظ بصفة الوظيفة الجلدية المنبهة فيحدث اضراراً
بلطفة وهذا الحمام اذا اتخذ الانسان بالاختراعات اللارمة ينفع كثيراً
لامراض عديدة بيد ما لا مجال لتقوية اللحم وتبني كل الوظائف الجديدة

واصحاب الامراض الكدية والدهوين واصحاب البواسير والمصابين بامراض
عصبية وذوات المستبريا والايضا والمصابين بالاضضاء وتليقي الماء وهو لاه
يبدى كغيرا الحمام البارد وخصوصا الرشاش اذا عطل رأسا على الخلف
المريض *

وقد اعتاد كثيرون ان يتناول كل يوم صباحا بالماء البارد او ان يتناولوا
استسعة ماء بارد ويصنعوا اجسادهم بها وكلا الطرفين مبدون لان بذلك
يتشرب الدم في سطح الجسد فتقوى وطينة الجلد ويكسب الجسم صحة تامة
تحدث لا ينافر كثيرا من التقلبات الجوية . اما غسل الرأس كل يوم صباحا
بماء بارد لاجل منع امراض تعديبه كما اصطاح عليه كثيرون فمفاد فطبع نعم ان
الماء البارد ينقص اوعية الجلد الشعرية و يدفع الدم الموجود فيها الى الداخل
فيقال حرارته ولكن ذلك لا يدوم الا قليلا فيحدث رد فعل وتجمع دم وحرارة
اكثر على جلد الرأس فيحدث للاحتضانات والآلام وايضا الامراض التي تعتمد
الماء البارد لمنعها وبما ان الرأس بعد الاغتسال يبقى رطبا اذا لم يشف حشما
فيصير هدفا لنا فترات الهواء المحوس اذا هب عليه بمصاب . فحذار وحلاوه
و اصير معرضا للركامات والرمد والتهاب الاذنين وغيرها فيبقى سبيلا
حريفا *

وصايا صحية للاستحمام

لا تدخل الحمام الا على قروح جافة واذا اكات فلا تنعم الا بعد ثلاث
ساعات ولا تنعم بماء بارد وانت عرقان . واذا استحممت فليكن رأسك
قبل جسمك . واذا اشعرت بشعريرة أثناء الاستحمام البارد فاجرح سريرك
ولا تبقى في الحمام الحسن اكثر من ساعة واحدة . واذا خرجت من الحمام فاذا
كان باردا فمشفت حلا واليس ثيابك ونش او اشرب مشروبا حار
واذا كان ممعا فارغ قليلا وتحفظ من الهواء وشب رأسك جيدا واحفظ

بدنيك ورجليك وما لاحمال كل حرك من تأثير الهواء وبعد قليل اذا
اردت ما شرب مشروباً رطاباً واذا شئت ان تاكل فعد مشروباً صافياً
على الأقل *

مؤلف

(في المياكن)

بما ان التقلبات الجوية تأثر عظيم في صحة الانسان وقد لم يبق بها
بأمراض عديدة كان من الضروري ان يجد واسطة تحفظ الصحة من مضرها
فانخذ الحوام ثم الاكل ثم البيوت فلهذا العناية بحب درجة الحرارة وارتفاعها
في سلم المدينة ولما كانت البيوت لا تبني بالمقصود مما لم تكن مبنية حصراً
تسبب عن الوسائل الصحية ارم ان يتجنب موقعا وموادها لا يتأتى على
ضرر الصحة وعلى الانسان ان يهتم بذلك غاية الاهتمام لان مودة العوالة في
الربو مع اولاده واحشاء ثائله واستدائهم دواء قاتل ودمهم في مثل
رطب او نضب الى غير ذلك مما لا يجب اعماله مطلقاً لا يترك كثيراً في
صحة الافراد وامرحتهم وعالمهم وكل احاطهم من صحة ومرض واتصل كل
ذلك المواد مسامة للبناء وما كان صديقاً فاسداً وموالياً شديداً للحرارة لا
يتصل رطوبة ولا يدمع غارات وابخرة فاسدة او مسمة ومن ذلك الحجارة
الصوانية والحجارة السوداء الموحدة في الدمام والرملية الكثيرة الوجود في
سواحل البحر وهذه الآخيرة عظيمة النفع الا ان كثرة الحارزب التي فيها
تجعلها مكافئة للرطوبة والامطار ايام الشتاء وقد وجدوا يصنعها ادلك ذهبها
بسلكتات اليوسا الذي لا يكلف كثيراً وكثيراً ما يستعمل الكس والجص

والتراب والزل و هذه كلها لا ضرر منها البتة اذا كانت ناشئة . وما يدخل
في البناء كثيرا الخشب وهذا على انواع واصناف ما كان قاسيا قليل الماسم
دا صلابة شديدة كالاسديان والكموز وما شاكلها واما ما يدخله مواد زينية
كالصوبر فانه سريع الفناء ولا سيما اذا لامسته الرطوبة التي تنسد المواد
الارضية التي هي وهكذا الخشب والاصناف وغيرها ما كان ذا مسام واسعة
فانه عرضة للسوس وغيره من الحشرات والديدان التي تخفي في محاريبه
وتاكله وما ينقطع منه في شهري آذار ويسان اسرع انحلالا وفناء بسبب
كثرة العصاره الحنطية التي فيها علاف ما ينقطع في شهري تشرين وكاوت
وتخلصا من سرعة فائتو اختبر على طرقا كثيرة لمنظرة بادخال مواد مصلية ضمن
خلاياه كخلج العنص والراج وثلج النوبيا والمحمرة وثلج الرصاص وما
شاكلها لمحاولة في ماء ما لها عملة قاسيا صلبا كالصخر . هذه كلها لا ضرر منها
على الصحة اذا بنيت المساكن منها *

اما كبر الارتفاع وصغر الفتوق على حمة الاساس وكثرة اعضاء عائلته
فليكن على قدر الاحتياج ولكن البيوت متدقة عن بعضها واذا كانت بعيدة
عن الشوارع العمومية فذلك اصل لاني الارة تعتبر في البناء بمرارة اقية
هوائة تهذب اليها الروائح الكريهة والجراثيم المزرية والمواد الدامدة من
الدواب والذباب التي تكثفها من الجبابرة ويروث نفوق جميع الدواب
بهذا المعنى اذ ان منازل سكانها متدقة واكثرها متاخة بمخامر فيها الحشرات
ولهذا كثره يتكيف بها الهواء ويتألف سم الداء *

واما سقف البيت فليكن من خشب وليس قويا حجريا لانه يعطي
رطوبة كثيرة تتضرر ويعطي سطحه بقرميد وهو الانفصل او بمشايخ توت او
رصاص وما شاكلها ويجب ان لا يكون مسطحاً لانه في ايام الصيف يتصف بحرارة
اكثر وفي الشتاء يتثقل بالثلج والامطار التي يتصفها فيريد رطوبة تغرق *

اما الحائط فينقص ان يكون سميكاً وناشئاً وليعنى بالاحير كثيراً لار
رطوبة الجبل تؤذيه ونسب اضراراً بليغة على ان ذلك لا يمكن دائماً ولا
سيا في ايام الشتاء اذ عطل الامطار على الوجه الخارجى للحائط فتشبع رطوبة
وللوقاية منها كثيراً ما يجعل مراعى في الحائط ذو مواقد صغيرة يدخل منها
الماوى فليطاف الرطوبة . والامكنة التي تريد بها الرطوبة يلزم ان تطل
تجانب من كل جانبها وليكن بعيداً عن الحائط قليلاً بحيث يمر به الهواء
فولطامها وقد تحصل فائدة كده من الخزائن وغيرها من الادوات الخشبية
المستدة على الحائط وان كان مغطيتها بذلك قليلة ونظماً الادهان والاوراق
المشكلة التي كثيراً ما ترسب بها الغرف وهذه يجب اثنائها من لون موافق
لللبصر ايلاً يؤدى فلا تكن عتمة ذات لون مكمد لانها تورث كربة للبصر
ولا زاهية ايلاً تصير البصر اذا انعكس عليها النور . وبما ان الرق كثيراً ما
يشش بين خلايا الورق اذا لم ياصق جيداً فيلزم ان يضاف الى العراء الذي
يستعمل قليل من الملباي فيقيها من التلف وبقي العرفه من النش المزعج وبما
ان ذلك سم تحشى عوافده بياض عتمة على الافنديس او محروق جدر
البربروم الحريل النع .

واما ارض العرف فيجب ان تكون مغطاة بطبقة من الخشب السميك
المدهون بمادة رقيقة منع موز الماء التي قد تفسد عليها وهو الصل من
الرخام والعدسة والنجمر الذي يعطي رطوبة كثيرة وينقص كثيراً من المواد
العائدة *

ومع هذا اكلو كثيراً ما يعاط الناس ياتسهم فيجعلونها ابعراض اهواء فيسبب
عنها مضار عظيمة . وهذه المضار تنبع عن ماهية المادة التي منها ابيقت وعن
وضعها وعن تفسدها الداخلي وعن اسباب اخر غيرها فالسبب المبره

حديثاً أو المكاشفة حديثاً مصره جداً حسب رصومها ومكان المائدة والمدرسة
والمدينة من مخارة أكثر ضرراً من اليبية والمساكن المدهونة حديثاً يحدث
عنه بعض شديد المدونة طافوخ ودهاس ناشئ عن الرصاص الموجود
بالمدهاب . وأما وضع البيت والمساكن والتسميم الداخلي لعرف فتابع
لوجود المادي إحدى جهات أو لخب السيم أو لاشعة الشمس إلى عدد لك من
الأمور التي يجب ملاحظتها حديثاً قبل البناء فكل بيت من على صفة يمر
أجار أو من واحد عرق صبي يكون رطباً ويكونه معروفون لأمر من معدية
معوية . وإذا كانت المياه رافدة في الأرض فبعية سببت لأصحابها أمراً صانعة
أو محتويات مخبرية وعلى كثير من الجمال الناشئة توجد هذه المحتويات حسب
كثرة المياه في مساكنها وتواتر مقياس بحيث يصور كالمستعجمات فيها عابداً
السيم الرطب المثلث النعق مصره بالشفعة ولو كانت الحال عالية . وما يصور
كثيراً بالشفعة عدم تريب البوت الداخلي . والبناء بك الصفة والعرف
الصغيرة والمائدة للمساكن . وإعماله منع أشعة الشمس من العود والصفحة
المطوية عن مخاره فلا يظهر يحدث عن ذلك مصار طاعة .

وأما معرفة اليوم وعمل الاقامة . أرى بعض أن كور واسعة ذات سبائك
أو كور منبالة بحيث يحدد مواضعها بسهولة وإن تكون خالية من الرطوبة
طافوخ وعد اليوم يجب أن تكون كالمائدة مسكونة حديثاً بالرخاخ . معاً
وصورة طوفان الحوي وار كنع صبا حاد . اليمعة بعد أن الداب لكافة
وإن لا يكون صفها أرفار أو . ست لأن رائحتها ومواد المدهاب حادة
ضرراً أفد مرة ذكرنا . وسبق أن لا يجعل سرير اليوم حيث تقع أشعة الشمس
لئلا يحدث عنها ما سبق ذكره من المضار في باب النوم .

وأما المنع فيقضي أن يكون بعداً عن صفحة الدار ومحلات اليوم وفاشت
الاجتماع ولهم أن يكون معداً نصب اقتداره في بحيث لا يمتنع عنها سيم

يعد مناح البيت بالروائح والأوحام والرطوبة وهكذا يبت الخلاء الذي
 يجب أن لا يكون في المطبخ بل بعداً عنه وعن محلات السكن ويتقضي أن يبقى
 نظيفاً على الدوام بحيث لا يبعث عنه روائح كريهة مضرّة . وإذا كان قرباً
 من محل السكن ولم يكن مأثراً كافياً لتنظيفه أو صحت فيه أوحام وفضلات
 يجنى منها أن تكون جرثومة لامراض وبئسة فعلى السكان أن ينظفوها بمركب
 كالآتي مرة أو مرتين في اليوم *

راج (سلطات الحديد) ٤ اواق

ماء ٥ ارطال

حامض كربوليك (صبرك) ٥ نصف اوقية

وبذلك يتخلصون من الروائح الكريهة ومن اسباب الامراض المعدية *
 وهكذا ينبغي أن يكون الاصطبل وفر الدجاج بعيداً عن محل السكن
 لتلاشي عنها العارات الناجمة ويلزم نظيفها من وقت الى آخر . فاذا
 اُخذت الاحتياطات المذكورة عند بناء البيوت تسلم المدن والسكان من
 اسباب الامراض الكبيرة فعلى الاهل أن لا يهملوا ذلك ابداً *

في المواد المستعملة للتربية *

ان المواد المستطعم عليها لحم البشرة وتحتوي الوجه والشعر قديمة
 الاستعمال جداً فالاندوس كانوا يدهنون احصامهم بالزيت والبعض كانوا
 يدهنون اليه مواد عطرية لتهوين رائحته وكثيرون منهم كانوا يصغون شعورهم
 الشائنة وسائرهم كانوا يسمنون مواد مختلفة لتبيض وتحيير وجوههم كما في
 اصطلاح علوي في هذا الزمان والمواد المستعملة الان اما سائلة او جامدة وهي
 كثيرة نذكر اشهرها *

﴿الماء العطر﴾

ان الماء العطر مركبة من روح الخمر (سبير) او غل حفيف مخلول فيه ربوت عطرية مختلفة واحياناً مواد صلبة او راتنجية وهي ماء اللاوندا وماء كولونيا وحليب العذاري (الذي يدخله صبة العود المجاوري) وغيرها كثير لا يسما ذكرها وكلها اما مزجت بماء وبيع بها الجلد طرية وصعته واعطته رائحة عطرية دكية قد تصير بعض الشديدات الاحاساس كما سيأتي بيانه في فصل الروائح *

﴿المراهم والدهونات﴾

ان هذه المراهم مركبة من مواد جامدة وسهالة وروائح عذبة قد يدخلها احياناً مواد طيبة لعناية ما . واحسن تركيب لها هو ان يؤخذ حبة واحدة من كل من ردة الككاو ومن السمك والشمع الايض وقليل من زيت الورد بعد دسوها جيداً على نار خفية توضع في هاون صيني او رجاج ومرج جيداً مع امس فقط من مواد عطرية كزيت اللاوندا او الدرغموت او الورد وغيرها وهي تليد ليعيم الجلد والدمر . واما اصعب اليها قليل من اكسيد او برات ادموث يكسب الوجه لوناً ابيض جميلاً ولا يمشي من ضررها اليه . واما عقرض منها عن اليزموت بالزهر او بالكومل تقوي الشعر وتثبته . وقد طرأ البعض ان المواد الزئبقية المذكورة تصير بالاسنان وبالشفة على ان لم يطهر لذلك برهان في بلادنا اذا استعملت باعتدال اما في الاقاليم الباردة الرطبة فتأ في ماصرار بليغة . وما يستعمل كثيراً الصمغ الجلد والشفة الكلبسرين الكثير الدائنة وثلاثة الفاسلين *

ويوجد عبر المواد التي ذكرت مساحق كثيرة بسيطة او مركبة ذات رائحة دكية تستعمل كثيراً لتيسر او تعذب الوجه وتنعم البشرة منها الشا التي سيقاً او مروحاً مع قليل من اكسيد ادموث او دقيق الار السام

وهما عذما الضرر ومنها مسحوق الـ (كربونات الرصاص) الذي اذا اكثر
 منه يحدث اضراراً كثيرة ومنها رلال ايض وغير ذلك مما لا يسعنا ذكره .
 و يوجد ايضاً انواع من الصابون عطرية تستعمل لعادات كثيرة لا حاجة لذكرها
 اكثر مما مصره فبدعي على المشعري ان يتحقق جيداً ما فيه المواد الداخلة في
 تركيبها . ومن المواد الكثيرة الاستعمل في اكثر اقطار المكونة والذي منها
 آسيا هو محلول السيلابي (بيكلوريد الرثيق) في ماء مصغع مصاصه رلال
 ايض وغيره بحيث يضر لونه كاللبن هذا التركيب اذا كان اصولياً يعطي
 البشرة لوناً ايضاً حملاً وفي الوجه من حسب الصبا والكلف المتشرب عليه الا
 انه يضر بالصحة كثيراً لانه يتكرر الاستعمل يحدث التهاباً في الفم والثني
 وتقرحاً فيها بحيث تصير رائحة الفم كريهة في العاية وقد يحدث موت (كروميس)
 الاسان ومقاربهاتم مؤفة رقيقة وصدماً عديداً مع اضرار الانعاس
 الزائد . واما اذا لم يكن محلولاً جيداً حسب اصول الصناعة فهو بحال
 تأثيراً موضعياً ويحدث التهاباً جلدناً واربثاً مع كل الاعراض المذكورة *
 اما المواد المتعملة لتطهير وتنعيم شعر الراس فكثيرة احسنها زيت اللوز
 او الخور اذا لم يكونا معطرين لانهما حينئذ يضران بشعرها الجلد ومن المواد
 المتعملة لتلوين الشعر بالاسود نترات الفضة (حجر جهنم) محلولاً بماء مقطر فانه
 اصفها ولكنه يصيب الجلد اسوداً فليحترز باستعماله على ان الحمر المدود من الجلد
 يسقط عند نحو سبعة ايام واما الشعر فيبقى اسود مدة طويلة ومن التركيب
 المتعملة هذه العاية ايضاً كربونات الرصاص مع الجبل من ملح الشادر فانه
 يصبغ الشعر اسود كخامة العراب ولا يضر الا اذا افراط به ومنها ايضاً الخناء
 التي منها ما يصبغ اسود ومنها ما يصبغ احمر *

وتلوين الوجه والاسماء بالاحمر كثيراً ما يستعمل للتلل وكبريات
 الرثيق الذي يحدث ضرراً بليغاً . هذا واكثر ما تقدم ذكره من المواد قد

تدبر في سبب اصرار كثيرة الصحة والعجب من السمات اللطيفات اللواتي قد
تأكد الصبر من سواد الأسنان وتحدد وحدهم وغرض لناس كيف
يستعمل تلك المواد لبعض ما قد تشبه الأيام والسنون من رسم جمهم
وبذلك يلعبون بفنول رجلهم فيأتين لعلهم يصرون ولما ظنهم بعض
وحشاع ولم يعلم ان الجمل الحقيقي لا يتوقف على ليس الجوهرات والافقية
المحررة العالية الاثان وعند المصور وضع الوجه بالحمر والبص والادهان
بالرصاص السوداء وترجع المحارب وتكمل الحبوب وضع المصور وما شاكل
من الزخارف التي بعز وصر وانما الجمل يتوقف على حسن صورة المرأة
ومما يلفتها على النظرة واطاعة معاشرها وطاعتها *

في السنونات

من المواد اي اعتاد ان يكون على استعلاها سواء كان للريشة او المقطعة
مساحيق وواحد لاجل تنظيف الاسنان تدعى سمونات واكثرها بدخنة
مواد خاصة ذات تأثير في الاقدار المتراكمة على الاسنان من اللحم والاكل
فقدتها وترابها عنها على ان المواد المذكورة ينبغي ان تكون قليلة المخصوصة والا
فيسهل بها تركيب الاسنان وسدوب الداج ولا يبقى الا المواد الدرية
صنعت ونفع ولا يبقى للاسنان اثر فيعبر ولا سيما من الحامض الهيدروكلوريك
(روح الملح) الذي يستعمله الدجالون والملاحقون لتنظيف فاه اكثر ضرراً
ما سواه وكذلك ريد الطارطير الذي يدخل في كثير من المساحيق واما
اصل السمونات وانما خطراً واحتمالها لتنظيف الاوساخ عنها فهو مركب
الآنيب حد احراء متساوية من كل من مسحوق القمح الساي وحشب الكوكبا
والسكر مع بعض نقط من مادة عطرية كريهة النعومة او الالبون واورجها
جيداً واستعملها بفرشاة ماعية - وافصلها فرشاة من الكاوتشوك (المخيط
اللدني) الذي يظلم الاسنان ولا يصير بالثي

القسم الثاني

في الغذاء

ان الغذاء يفيد لتحديد ما قد يُدر من المواد المبردة والمفرسة من الجسم
والنوعيص عنها وتوليد الحرارة الحيوانية . وهو ينقسم الى قسمين حيواني
وبشري والاسان يأكل من كليهما كما يظهر من تركيب مساهمة ومن هيئة امتصاصه
ولاجل حفظ الصحة يقتضي ان يعتمدى من النوعين على ان احدهما قد يقوم
مقام الآخر وقتياً وقد يعتمد العنصر على نوع واحد فقط .

وللغذاء تاثير عظيم في حالة الاسان المادية والادوية (اي الجسدية
والروحية) فعلى نوعه يغير دمه وترداد او تنفس قواه العصبية والعصية
وعلى ماهيته ايضا تنفر قواه العقلية والروحية فمن اعندى بالمواد النباتية
يصير ودنيا اسكيا حاسبات شرسة وشهوات قليلة . وانعكس المقتصر على
اللحوم فانه يصير شرما جورا ذا افكار دنية وشهوات حيوانية مراندة وقد
ظن كثيرون ان الحيوانات باختلاف احاسيسها برية او داحنة تؤثر في حالة
الاسان الادوية والعقلية كما يؤثر لبن المروضة في رصعها فتعبر طباعة
كبرا ولذلك تترتب الصبغات عند اكثر الشعوب المتمدنة حتى يصير
الاسان ودنيا واسكيا وبعدا عن الافكار الحيوانية واشهوات الدنية *

اما ماهية المواد التي ينبغي ان يأكلها الاسان سواء كانت مادية او
حيوانية فيجب ان تكون على موازنة الاقليم والصلب واذا جرى على عكس

ذلك يمنعني اصرار بليلة حساً وعظماً فاما انعمى من طولة بعد حيوانية
وتعطي انعيم حار يريد النمل ثلاثاً والدم كفاية وتحدث امراض جلدية
كبيرة ويرمد الى عور ذلك ولذلك اصطلح كان تلك الاتايم على اكل
المواد الدسيسة اكثر من المواد الحلوانية والصلبة قد حضرت لم احتياجهن هذا
بكثرة اكلهم اعدوا الانسان من المذات المارده نحو حلا الاسواء راي اناج
الذات تات ترداد بحيث يصير عدد هاتي تلك المنطقة نحو الالف اما المنطقة
الماردة مساهمتها اقل كثيراً وحيواناتها اكثر كثيراً من حيوانات المنطقة
الحارة واعلموا باكلونها منهم رائد ومن جرى اختلاف المأكيل سرامم يخلطون
طعاماً عن اهالي المنطقة الحارة فلا توجد عدم الوداعة والاس الموحودان
هناك وفي المنطقة المعتدلة *

في هضم الطعام

لا اروع للشرح المسهب في هذا الفصل عن كيفية هضم الاطعمة وماهية
المواد المذمرة لاجل كملها واما بالاستقصاء فنقول ان كل غذاء يدخل المعدة
لا بد من مروره في الم حث لصفة الاسهل فبعضه فاعلموا صغاراً ثم مرارة
سبال من السدد اعطية فبعضه للحم ويجول المواد الشائنة الى مواد اذا
دخلت المعدة اصبحت سريعة تعاضتها ولولا ذلك لبقيت فيها زماناً
طويلاً بالا انضمام وما يزيد ذلك حالة الغياب والمضم اثناء العبث اذ
حيث تعبر ماهيات الممرزات المذكورة ويحدث حل عظيم في ...

وتعد انواع الطعام اربعة بدرجة فيها فبعضها فسرر تعاضها المذمنة
ويحركها نديها وتحوّلها بعد مضي وقت لا يتل عن الساعة ونصف تقريباً
الى مادة ارجنة تدعى كالمونيا وهاتك امداء المضم الذي لا يستهي اذ ...
اربع اوسم ساعات حسب نوعية الطعام ومادته *

فالما الداخل مع الاطعمة يترطب المعدة حيث تتخذ سريعاً فيدور

الدم وتترك بالحد ولا يبقى من الاطعمة الا المواد الجامدة التي تفعل في
عضوها استعارة المعدة منها وما بقي منها وهو الصمغ والسكر والدهون
والشحم ومواد اخرى غيرهما فتندفعها المعدة نحو الاربعة عشر حيث تنضم
بالصمغ والمزج السكر بالحي وبعد انضمام وتحويل الاطعمة الى كيوس
تخرج الاوعية الليمفاوية والعدد المباشرة الى باطن المعاء الدقيق فيصير منه
امواد الصالحة لتغذية وتزويد الحد وتندفعها نحو القناة الصدرية التي فيها في
ورب تحت الاوتار الابر فيدور مع الدم واحلة الى الرئتين فيتنفس بالهواء
الداخل اليهما بالتمس باغداد الأكسجين مع الكربون وتكون الحامض
الكربونيك الذي يتدفق الرئتين (وجه ١٤) ومن التفتعل الكبريتي المذكور يتولد
الحرارة الحيوية التي تراد ما احتكاك الدم في اوعيته وعروقها وقد حسب
البعض ان انضمام وتحويل الاطعمة الى كيوس في الاربعة عشر يسرع من
ساعتين او ثلاث ثم بعد الهضم المذكور وانما الامتصاص تسهل الاطعمة
التي لا تترك المعاء العالط فيصير اوعية ما يمكنها من امتصاصها وما في غير
التصلات يدعى غدرات ويخرج من المقيم الى الخارج والهدرات
تكون كثيرة الكمية اذا لم تكن الاطعمة معدية او لم يكن الهضم جدياً كما سبب
بان في فصل مخصوص *

في كمية الاطعام

خلق الانسان وفي جسمه قوة خصوصية تشب ما يوافق لاحتياج من
اعضائه من الغذاء وتعدده ما لا يوافقه وهي تسمى قوة الاميل وبها تحت
قوة الانسان مخارجة طول الحياة واما مادته فتعتبر ما يتابع ما يتجدد فيها
وما يدبر منها ويوجد اليوم مثلاً في جسمه من الدقيق لم يكن هو هو بالامس
على ان هذه النوع قد تزداد احياناً سبباً لزيادة المواد الممتصة فيملي الجسم
ويصدر منها وقد ينقص عنها مثل تلك المواد فيمسي تبيكاً وحطاً يطلب

السبب المانع أي المرض تعود تلك القوة أشد من ذي قبل للمعوص عن
 جسده عندك ربي المانحين يلهون الأكل بمرأهة عطية وما كانت قوت
 الباقيين هـ صفة صفة كان من اللارم أن تقدم لهم مواد مهينة لهم وكثرة
 العدد مدوب سريعاً فتقول إلى كياوس تخص الاعضاء ما يوافيها بما اذا
 كان لهم قوتاً والنحل رانداً فيفسي تقدم مواد مهينة للكلابوس وهذا
 بواقى الحال *

والإضافة على نوعين أربعة المصم كالتواكه الناضجة والمحصرة المائية
 والحبوب المطرية المملوكة والمواد الشائبة واللبس واللبس ثم لحوم الأسماك
 والمضروب الصغيرة الرخوة اذا كانت مملوكة ولم الحروف الصعبة وما كانت
 من الحبوب الدرية الاسواء بالسلي أو التي وعرة المصم كالمحصرة الحبوب
 بعضها كبر من الحبوب الحشوية كالقنوف والبايا واللوبيا والنحل وماذا
 وقد عرف ما تضمنت كثره ان المواد الحبوبية تبصر في المعدة فلا يبقى منها إلا
 رءس وأما سائبة وهي منها أكثر كثره غير مصلحة وقد تحقق أيضاً
 ان الرءس وللال النحل ولحم الحروف والدماسح والصفوان كالأر واشعبية
 وما شاكله يهضم به ساعاتين ولم المحرر والبص المملوك الجمد والمحصر
 كالبايا وما شاكلها والحبوب تبصر مدة أربع الى ست ساعات والادوية
 ولحم الحوانات الكبيرة النحل والحبوب التي تستخرج منها الربوب
 وبشر الحبوب التواكه تبصر بطرف 6 س 8 ساعات وأما المواد الحشوية
 من المحضر ومدور بعض النباتات فيبقى في المعدة بدون الهضم مداً وكذلك
 كل المواد الصلبة القاسية وما سبعة الصغار من انواع السمكة والحرر وما
 شاكلها وقد ثبت أيضاً ان المواد الحبوبية تبقى في المعدة مدة أطول من
 النباتات وذلك لأنها تحتوي على واد عذائية أكثر فلا بد لمصها من مدة
 أطول وفي تدفع الخوج أكثر من النباتات ولذا ترى الصائين من النصارى

يجوزون ويأكلون أكثر وذلك لأن الطعام الباقى بجوى من الاصول الغذائية
اقل مما يجوز به الطعام الحيوانى *

ثم ان كل الاطعمة التي تترقق دقائقها بعضها عن بعض بسهولة في
سريرة الهضم كالبيض المبرد - واللحم المسلوقة مثلاً فانها أسرع هضمًا من
البيض الجامد واللحم المشوي والمقلي وهكذا اكل المحبوب والخصر اذا سفت
وكذلك الاطعمة الخشنة أسرع هضمًا وأكثر عذاء من اللحم الخشنة كالحمض
المفتر والحمض المطير (فالحيوانات اذا اكلت اعدية مخففة تعتمد ونس أكثر
من اكلها البينة فالطياطا المسلوقة والشوندرية لها أكثر من البينة) ولهذا
السبب نرى الجبن او فر عذاء من سافر الاطعمة البينة اما اذا جاور
الاختار درجة الاعتدال واستعمل لدرجة الاعتدال فيصير مضراً وساماً
كما هو في التي تتجاوز درجة الضج الى المره والتمس *

وماك جدول قد نقلناه من تأليف في علم الصحة لاجد العلماء
الغربيين او من يتبين انهم ل ما يسرع هضم من الاطعمة الشائعة الاتعمل
وما يضر بها *

ما يتهم من ساعة ١ - ٢

دقيقة	ساعة	دقيقة	ساعة
٢٠	١	شوريه	١
٢	١	لحم صيد مطري مشوي	١
٤٥	١	مخام مسلوقة	١
	٢	كبد مشوي	١
	٢	حليب مفلي	١
		ارز مسلوقة	١
		امعاء مسلوقة	١
		كوارع خوص مسلوقة	١
		بيض مبرشت	٢٠
		سمك ميري مسلوقة	٢

بقول ما يعض من سائير ٢ - ٢

دقيقة	ساعة	دقيقة	ساعة
١٥	٢	٢٠	٢
١٥	٢	٢٠	٢
١٨	٢	٢٠	٢
٢٥	٢	٢٠	٢
٢	٢	٤٥	٢
٢	٢	٢٠	٢
٢٠	٢	٢٠	٢
٢	٢	٢٠	٢
٢	٢	٢٠	٢
٢	٢	٢٠	٢

بقول ما يعض من ساعة ٢ - ٥

٢٥	٢	٢٠	٢
٢	٢	٢٠	٢
٢٠	٢	٢	٢
٢	٢	٢٠	٢
٢	٢	٢٠	٢
٢٠	٢	٢٠	٢

وأكي نعض المعنة الغداء سهولة وسرعة فبقي ان لا تدخل اليها طعام
على طعام اي ان يكون الاكل جائناً ذا قابلية جيدة والا فلا يحلوس ضرر
(وقد اوصى النبي صلى الله عليه وسلم بذلك بقوله واصل الداء الزدة اي ادخال

اضعاف على الطعام) وتنبه التالية وتسرع الهضم اذا أكل الانسان مع عيون
ولا سيما في حالة المائدة نامور مطرقة وفحص وسواد لطيفة واما المحوالت
السياسية والمادي العلمية والتسوية فلا محل لها وقشد لا بها نصر باشعالمها
الذكر وتنبهها الدماغ دون المعنى وكثيرا ما أضعف على الاستجمام قبل الطعام
انسيبه الشهية والمضم مع انه لا يلزم الاستبداد على مارسته لان المعدة تتوقف
عن هضم الطعام بدون استعمالها كما يلاحظ في المعتادين على شرب قليل من
المرق قبل الطعام فاهم يمدون فابلنهم وبدون شرب ولا يهضمون طعاما
ويرعون من ادنى اكلة بها كانت حدة ولطيفة ولذلك ينقص اجساد
كل المسهات التي تحرك وتنعج المعدة قدرا على الهضم قبل الأكل واما في الماء
الطعام فيعور استعمال بعض المسهات اللطيفة كالسلطات والبهارات وقيل
من المخور الحية الخ *

وينبغي لاجل اسراع الهضم ان يوضع الطعام على مائدة يجلس حولها
الاكادون على كراس عاية كما يرى في الغرب الاوربية واما الجلوس الوالدي
الذي يدعى تربعاً فضر لان يوضع الطعام فيعاق الهضم وكذلك الانكاء
على حب واحد كما يفعل المدووكا كانت المائدة عند الرومانيين . وبعد
انقائهم الأكل سمي ان نصر يرمضكة واحاديث معة وتجنب الامور
المكدرة والمماحت العويصة لئلا ترتبك المعدة ويرتلك الدماغ لانه يوجد
بينها مشاركة (حيثا) كلية معروغ المعدة واشلائوها وماهية الاطعمة
تؤثر في الدماغ تأثيرا عظيما منه القوى العقلية او تحمدها فتعبر اطوار
الانسان على احوال كثيرة من الشراسة والنسوة الى الوداعة واللين وهلم
جراً فالمعتد بجزر لا طوار كثيرين من الشر *

ومن الوصايا الصحية التي يجب اعتبارها جيداً حالة ثقل وجسم
الانسان قبل الطعام فينبغي ان لا يكون مكدراً او غصان او حزينا ان

نعمان الخ وينبغي ان يرتاح قليلاً بعد الأكل حتى يندى الحشم وقد كان
الاقدمون يوصون بالتثني قليلاً بعد الأكل طناً منهم ان ذلك يبرع الحشم
بإسراع الدورة الدموية ولكنه قد عرف ان الراحة اوفق لتدفق تيار الدم
نحو المعدة على ان للعادة تأثيراً عظيماً *

اما كمية الطعام التي تترك لكل شخص فلا يصح تعيينها لانهما يختلف حسب
الشخص والعادة وبوعية الطعام والنسل والعمر والمزاج والصناعة والانس
والقوى الهضمية وحالة الاعضاء المتفرعة واهل جراً *

ففي الشفاء والام المرض يجب ان يكون الطعام اكثر او مرغداً وان
يكون جامداً كاللحم المشوي وان لا يشرب الا قليل من الماء ولا ناس
حيثما يشرب قليل من الخمر الصرف . وفي الربيع ان تكون الاطعمة
مشكلة من لحوم مسلوقة وخضروات في الصيف ان تكون الاغذية سائلة ذات
دسم قليل وفي الخريف ان تكون الاطعمة معتدلة وكذلك شرب الخمر
المعرج ان اضطر اليه اما اختلاف السن فيؤثر كثيراً بكمية الطعام
اللازم والنساء والاولاد ياكلون اكثر لان الطعام يعرض عن المواد الدائرة
فيهم وبعد لاجل انماء وانشاء اجسادهم . واما الذبوع فياكلون اقل لان
الاغذية لا تبدم الا القويض عن بعض ما دثر من دقائقهم وليس لانماء
اجسادهم وقوام البالغ وكذلك لان قوام الهاضمة واعضاءه المتفرعة بطيئة العمل
اما المزاج فسياتي بيان فعله في الاطعمة في فصل خاص . اما الصناعة
فانها تدخل عظيم في مقدار الطعام اللازم لصاحبها فالتدي يشتغل جسماً ويزاح
علاً ياكل اكثر من غيره فالحذادون والتجارون والتعانة ومن ثكلم ياكلون
اكثر من الاطباء والمعلمين والتجار واشباههم *

في الاطعمة وطبخها

بالعادة والممارسة تعلم الانسان كثيراً من الامور من حوائجها وطبخ الاطعمة

ولكن قبل ذلك كان قد اعتاد على شيء اللوم على النار ثم اخترع الاواني
وتوصل لتيسير الاطعمة بالطبخ والتقلي وكل ذلك اولاً في آسيا حيث يحتاج
الاهليون لما كل طريقة وبالحاجة (كما سنبين ذلك في فصل الماسخ) وحيث توجد
بهارات كثيرة يجمع مع الاطعمة فتسهل المعنة التي هي هناك طعماً صعبة وخاملة ثم
انتقل الى اوربا حيث نوعان حسب ذوقهم ومساخ بلادهم ووعية خضرم *
والاطعمة تنقسم الى نوعين المشوية والمسلوقة . فالمشوية تعمل بوضعها
على اسار راساً او قمرها بحيث تصير طريقة المصع ولذلك للدق وقد اخترع
شيء اللوم طرق كثيرة لشهرها التي بالسبع وعلى المصع وبها تبين سوائل
المشوي فتصير شيئاً فشيئاً وتطرى المواد الجافة منه بحسب العليان المحادث
ضمنه فلا يبقى اصباح المشوي كثيراً ابتلاً فتتغير كل الـ وانثب بمصير راساً
عبر المصم لوطن العاية اخترعت كما تقدم الطرق الكثيرة . والمصع بوائق
لشيء كمية قليلة من اللحم رخص ولا يتطير كل الـ وانثب قبل ان يشوي جيداً
ببشاق ويصلب ويصير عصيدة واللحم المناسب هو الحروف الصعير والتعل
والخصوص واما ما بقي كالمعري وما شاكلها فلا *

وبصير اللحم اكثر طراوة اذا دق ونعم جيداً بحيث نجني كل العروق
والصناعات الموجودة فيه واد ذلك نادا شوي قليلاً يصير سهلاً جداً للهضم
ولا سيما اذا غلط معه قليل من البهارات كالزفة والقرنفل او الهار واللفل
التي تعطيه طعماً لذيذاً وشهية مسها ومقوية للمعدة *

وبالاجمال . قال ان اللحم المشوي مغزٍ للمعدة وهو لذيذ سهل الهضم
بما تاتي الصمما والناقين واصابين ماسها مرمون والكلورس واصحاب
المزاج الحار يري واذا شوي على النار راساً بوائق حمصة المعدة بسب
الرماد الثقيل الذي يلحقه لانه تلوي التعل *

واللحم المسلوقة تمل برفق بعض المواد العذابة فيصير طرياً سريع الهضم

غير ان مواد الغذائية تصير اقل من مواد اللحم المشوي لذلك . ووافق
المروا احتساب المعد المروفة بكل انواع الامراض الالهية كانت او احتقاية
البح لايتها تمصه بدون اسراع التفت . ثم انه كلما اراد اصاح المملوق رادت
طراوة اللحم وما يساعد على الاصاح وضع قابل من الملح معه . وانه يلية الاناء
بعطائو اثلا تتحرر الدوائل منه وافصل انواع الآبة للخلق الفخار ثم التملك
وهو الحديد المظلي بقصد يرفانه اخذ ضرراً من الحساس الذي تاتر سريعاً
من الحوامص فيكون عنه سم رعاك كثير . اما قبل الآكلين . اما القصد من
المبيضة . و آية الضع فلا يصر التفت بل يفيد كطارد للدود . ويتنصب ان
مكون كل الآبة نظيفة جداً الا ان قبلاً من الدهن البائت على جدرانها ينسد
فيحدث اصراراً ابلعة ولا سيما اذا كانت بحاجبة فتصدي بده قليلة وينولد
عليها مادة حصراء . سامة جداً في اكيد الحساس او حلات الحساس اي الربحار
وذلك يحدث اكثر اذا خالط الدهن قليل من الحوامص . وبالاختصار
يقال انه ينبغي احذاب الآبة الحجابية منها امكن . واذا اضطر اليها فلتدخ
سريعاً من الحمص وسعل جيداً وما قبل عن الحمص . يقال انصار عن الملح
او الماء المالح الذي يتحد مع مادة الاناء العاصي منها كانت يؤكد ما يقول
سارعاً وطامراً دماً . وقد غلط كثير من بعض الطبين في معائن بحاجبة
او يدبب لها الملح في تلك الالوية (انظر آية الضع في فصاها المفصوص)
وقد سبق الكلام على ان احسن الاطعمة واوفضا للصحة الاطعمة المشوية
والملوقة ولكن الترفه الزائد اوجد للضع طرقاً شتى اكثر ما مضى ولا سيما
الكلام عليها ومن حجبها قلي الاطعمة واللحوم مواد دمية او مالحة فائداً
اد تسمى كثيراً على النار عند تناول حمص في المدة واسبالاً وغيرها من
الامراض التي يعلسها الشاة الحصىة وتعمل المادة المعلقة كالماء معالجة خلاف
من رقى مصير غيره المضم في العاية .

وامتلأ المأكول بعد اللوم الملوقة هو النباتات المطبوخة بمرق كثير
 لأن القليل ولا رجا المد من جعلها مصرة وثقيلة على الخضم ومرج عدد النوعين
 سوية يوافق أقلها جدًّا لأنه يناسب حالة الإنسان الطبيعية التي هي أكل
 النباتات واللحوم وبما أنه في اصطناع الاطعمة نستعمل انواع مختلفة من
 النباتات والحيوانات البرية والداجنة من ذوات الاربع والطيور والسمكيات
 والاسماك والاصداص وهلم جرا حتى ذكر كل منها لكي يرى ما يوافق منها
 الصحة وقد امر دنا لما بناها بخصوصاً كما ستري وكل طعام منها كان اذا
 بات بعد الخوض غير يعمل الهواء بهند ونصردا راحة كربة وطعم ردي
 فيضر بالصحة كثيراً اما في الشتاء فتطول مدة مصادره الى ثلاثة ايام حسب
 درجة البرد ووجبة الطعام وفي الصيف كثيراً ما يجعل مدة بعض الساعات
 فاكل مواد كده باثنية بصر صرراً بلعها ومحدث ركائماً معدياً موباً او امراضاً
 احر بطبية شديدة الحظر

تقديم الاطعمة

لا يقوم معنى الاطعمة بطبخ شكل واحد مركب من مواد كثيرة كاللحوم
 والخضر معاً بل يوضع انواع كثيرة على المائدة سدي الانسان الى الاكل
 من كل ما يورد عن المذموم لعداء ويصاب مرض معدني وهذا هو سبب
 الامراض المعوية التي تعترى الاعيب ولذلك يرى صميم دور صحة عيهم
 من العائش ما يترتب المواضع على ان اكل نوع واحد فقط من الطعام لا
 يناسب كثيراً لان المعدة لا تمصه بسهولة ولذلك اصطلاح الاكثرون على
 مساولة بعض المواد المسببة كالزيتون والجبن وغيرها مع الطعام ثم بعده
 يتناولون الدواكه والثمار الناضجة وبعض المحنات التي ياخذها مع غيرها من
 المأكول حتى المعدة تسرع الخضم وتفتح الشهية على انها عبي ما يصحبها للاحمار
 السريع *

في كم مرة ينبغي للانسان ان ياكل في اليوم

ان الحيوانات معش لياكل واما الانسان فيكر فيعيش وندك تراها
تاكل بلا انقطاع اذا وجدت عشا واما الانسان فلا ياكل الا في اوقات معينة
تتبع حسب العمر والهمة والاعمال الخ وقد عاود الاكثرون في بلادنا
السورية على الاكل ثلاث مرات في النهار من الصباح كيرون يكفون
بتناول قليل من الاكل (لاجل جمع الصغراء كقنوار) واما الذين الاخرين
فيجب ان يكون الاكل في احدى حينا وفي الاخرى كائنا وانضغرا ومنعت
الظهار او متى لم تكن الكون لان المعدة تكون ممتلئة اكثر ولها وقت كافي لمضم
الصائم وباعدها على فصول حركات الجسم والنعمة الشمس وعبرنا على
ان اكل الناس في بلادنا اضغروا على الاكل الكبري مساء وقت ارتدحهم
من اكلهم لانهم يكفون طول النهار تعطل ما يقوم به ودم وتقدر بحارهم
وتتروخ الاعمال الى غير ذلك من الاعمال التي لم يرتدحوا اوفاننا معينة على ان
ذلك الوقت مناسب ايضا اذ لم يكن بعد غيب اشمس بعد غروبها
واما كل الصباح والسحار وتروخه فليس ضروريا في الحديث
بل يصير زيادة في السحار والساعة الوقت المبين بالناس يتسعون به احدث
عليه غير محاجين اليه لانه لا يرد الحرارة المحسنة فيريد الامعاء حنولا
وقد عاود واما المعدة والناس يعاودون الاشغال المحسنة فيعدهم انهم لا يرد
يعمل احد منهم من العساات الحارة على انه ينقص لكل شخص ولا يبدل
يقعرون للزخرفة لخدمة كالاظهار وخدمة المدينت انهم في عوم
الاكل فيهم اوشاكا وغيرها من الاشربة المشبه لان المعدة بعد الصباح تكون
خالية من الاطعمة والحسد فارتدحهم الامتناس بالحد والارتدح سريعا
فيصاب المعرض بالمرض الذي يعرض عليه ولا سيما الام الاولية فليعبر
ان من ذلك واما من بقي من اصناف اساس فليبق بدون اكل الى الظاهر

ويرداد قايمة للطعام ويرداد جسمهم الحسن المعدني وقال بعضهم بوجوب
 الأكل . اما في أوربا فاصطفوا على ان يتناولوا في الصباح حبة من شاي
 أو كلاً منها وحده مع قليل من الكعك أو الخبز وفي الساعة العاشرة قليل
 الظهر ياكلون اكلة كافية وبعد ذلك تست ساعات ياكلون مرة أخرى حبيطة .
 والذين يسهرون منهم ساعات كثيرة من الليل ياكلون نحو الساعة ١١ بعد
 الظهر اي نحو نصف الليل اكلًا باردًا واما عندما يعرضون عن اكل
 فواكه واجباناً دهنيات وكما يصرف بالصحة ولا تاتي مع البتة *
 واما من اعاد على اكلة واحدة في كل ٢٤ ساعة فقد سقط عظاماً باهظاً
 لان معدته تبقى فارغة معاد على الحمول وإذا دخلها طعام فكون كثيراً
 لو كفي لعدة الجسم تلك المدة فيمثل عليها ويحدث بها ركناً يتخ عن عطش
 وغائبات فعملها في ارتباك راند *

في كثرة الأكل

اذا اكل الانسان اكثر من اللازم سبب الخوج او الشهوة الزائدة او
 سبب سمي الاطعمة التي تدعو الأكل من كل منها فتتعدد المعدة وتسر
 الحضم ويسرع الدم وتزداد حرارة الجسم وتضعف قوى الحسد والعقل
 والحواس ويحدث ثقل في الدماغ وسعال وآلام في الرأس وكثيراً ما تصاب
 المعدة بركام او دسبسيا او كسرا لجا او يحدث قي أو درب . وللهرب من
 تلك الاعراض يجب عليه ان يمتنع الحولان والنعيب بعد الأكل
 ولا يتعرض للبرد او الرطوبة او الحر وان يربح عفاً وحسب ويجتنب كثيراً
 من الخوج وكل الامور المبهكة والحولة الدم عن المعدة . وإذا اخذ يذهب
 باعراض شبيهة مديناً لان التي يربح كثيراً وليبقى في ذلك اليوم او التالي
 ايضاً صائماً ناصوم ينته كثيراً *

هذا ويوجد كثيرون ياكلون مفرطاً جداً اما لمرض او لعادة او

الاسباب اخرون يسمون بهذا الاعتبار الى ثلاثة اقسام (اولاً) الذين ياكلون كثيراً ويصومون حيناً يسيراً يسمون ان يسموا حسب كمية الطعام التي ياكلونها هؤلاء يكونون ذوي معد قوية وكبيرة نعية المضم واحساس قليل وغلب صغير واما عضلاتهم فتكون مائعة جداً بحسب نوعية النحل الذي يتعاطونه واكثرهم صناع وفعلة (ثانياً) الذين ياكلون اكلًا منقطعاً لمرض يدعى الجوع الغفري وهم يموتون كثيراً وياكلون في مدة ٢٤ ساعة نحو عشر اوقات من الطعام وبعدهم في وقعة واحدة ياكل من ثلاث الى اربع اوقات ولذلك الاسباب ياتهمون كل ما يوضع امامهم من طعام سواء كان مغدياً او غير مغدي ولا يشبعون تماماً واذا لم يقدم لهم الاكل حال الطلب يشعرون بغثيان وغثيان وهرلي العيون ودوي في الاذان ويهاونون احياناً سوب جنون وفي رول حالاً تلي المدة . وهم يموتون قوالم الجسدية وبعدهم مدة وجيزة واما بعد فمعظمهم اسبال وفي قولج يضيهم الى العاية وكثيراً ما يحدث هذا المرض نعتاً وبصرف كذلك وقد يصير ما للدرج ويصيب غالباً اصحاب الامراض العصبية كالسوء المستديرات والحائضين والاصروعين واصحاب الآلام المعدية وامثالهم وقد يصيب الساقين من الامراض الثقيلة وقد يكون مسبباً عن ديدان في القناة المصيبة (ثالثاً) الذين ياكلون اكلًا منقطعاً بسبب العادة وحسن البنية وحمولة المضم هؤلاء يسمون سماً معتدلاً ويزدادون قوة ومروءة .

واكثر السهين يكونون فيعبي الاجسام لانهم احياناً قد يسمون سماً بايعاً ولا سيما بطونهم فتنتفخ وتكثر امامهم ويصبرون . فغالب كسالى وقايلي القول . وكثيراً ما يسبب هذا المرض اى كثرة الاكل علة عدم تربية الاولاد من جهة تربية حسنة فحصة الامهات لا ولادهم وطعن ان كثرة الاكل تسمن وتسبب انتعاشهم فحينئذ يقدم من كل انواع الاطعمة ويرعاهم

في الأكل منها فبعد بهم من ذلك امراض ثقيلة كثيراً ما يفتنهم وإذا نجوا منها
يصبرون يمين لا يشبعون لأن معدتهم كبرت وتعددت واعتادت على كثرة
الأكل على أن ذلك لا يحدث غالباً إلا بين الطبقة الوسطى والسفلى من الحيمة
الاجنبية *

في الصوم

يعني بالصوم ثلاثة أشياء (أولاً الامتناع عن الأكل . ثانياً . وسمى
الامساك (تاركاً) تناول قليل من الطعام لفهام الحياة ودفع الموت (ثالثاً)
تناول اطعمة براتية واختيار الاطعمة الحيوانية *
وبما أن الحياة لا تنوم إلا بأشد كبر من دقائق اللحم والعويص عنها
بالعداء المناسب كان من اللازم أن تناول الشخص الكمية الكافية له والأ
فيحدث عن ذلك خلل تنجم في الجسم فإذا لم يأكل الإنسان البتة أو أكل
قليلاً دون ما يلزم لفهام الحياة يموت لا محالة سريعاً بالاول وتدرجاً بالثاني *
في الامساك *

بعد فطم الاطعمة وفروع المعدة منها يشعر الإنسان بحاجة خصوصية
في شئ من الأكل وهذا هو الجوع فإذا تناول كمية كافية من الطعام تباطأ
تلك الحاجة . والجوع يرداد بالاستفهام والسيد والرقة وامثال هذه .
وهو الصوت الحي الذي تدركه الإنسان لتناول ما تقوم بحياته ولا جلاء يبدل
كل ما عدا حتى لقد يذل أحياناً عرصة ودنة وقد ذكر عن ابنس أكلوا
اولادهم وأحرس اخوتهم خوفاً . وأما اعراض الجوع فهي الشعور بحاجة
خصوصية في النسم المعدي وسيلان اللعاب وتقدير الهبة وكاداعها وانحطاط
النوى وعارضة الصر وأضطراب قري لا يمكنه اعظم مدرج وكلما زاد الجوع
رأدت اعراض الضعف والجور حتى لا يستطيع الحراك ومع تلك الاعراض
الجديدة تحدث أيضاً اعراض في النوى العقلية فذلك يرى الخوفاً يتأثر

كثيراً من الامياب المذكورة وقد يمتري دماغه امرض ثقله وحالاً يلا
معدته بسكن ذلك الاضطراب وتضع قواه الجسدية والروحية ويصير
ليس الجسد سهل العريضة ومن ذلك انزل الدارج (انزل ملان كيف
عام) *

ما حاسة المجرع فلا يمتري الكلى على عند السواء بل يغلب حس
المزاج والعروق والصل والعادة والهيئة الخ ولهذا يرى الاولاد يشعرون بها
سريعاً وانكول يجهلونها اكثر والشيخ لا يستلهم من المجرع الا قليلاً
اما اصحاب المزاج العصبي فلا يجهلون المجرع كغيرهم والساء بهم
عليه اكثر من الرجال وسكان الاقاليم اباردة يصامون اكثر من اعالي ابداد
الحارة وكذلك سكان الجبال وكذا ذوو المهن الدائمة والاعمال الممعة وفي
الصيف يجهل المجرع اكثر من الشتاء حيث المجرع فيه يضي الجسم جداً
ويروى في محس سهكة ولا سيما اذا اكل الخانع مراً على طريق علة لاسنة
روابع الاهوية وامواج اللوح والبرد فيضي على كل مسلمان بكل حداً
قبل سمره وانما دام المجرع تزداد الاعراض المذكورة مسببة الدوق ويكثر
التهاب ويوطو السس ويحل الجسد ذوبان دونه في مدة يومين ثم في
اليوم الخامس او السادس يحدث عطش محرق وهزال كلي وشهوة الحامض
وحرقان في البول مع قلة وخور في المعدة واحمرار في العيون والوجع
والتهاب في الغشاء المخاطي للمعدة والمخالة ثم انه صام ثم احمرار في اللسان
والاحتقان وفي مخرج ويصير السس سريعاً يهبط حرارة الجسم الى درجة ١٦
من ميعر الذرة العظيمة ويحصل اضطراب شديد اشبه بالجنون يعقبه خمول
ويكون ثم كحة القلبية انداراً بقرب الموت الذي يريج المجرع من عدايد
الالام . وادار يده احياء باك الخانع واعاش قواه عيشي لم يتدم لكفة
قابلة جداً من طعام لطيف سهل الهضم كرق اللحم البيض البحرشت ثم

برأه بالدرج حتى تغلك المعدة قواها وتصبح قادرة على الهضم لتعوض عما
 فاق من الصحة الجسم بسبب مروغتها وهذا القانون نرى اتباعه في الناقوس
 من الأمراض النبلية والأفريقون في شره اعطاهم ويمنون الشج حيث
 اما الجوارات التي يصيبها الجوع اكثر من غيرها هي ذوات الدم الحار
 والتي تستطيع على احتياك كثير من ذوات الامة الصدمية كالسرطان وما
 ش. كالة اما الصمادع واحتاها للجوع وقلة الهواء فترجى في العادة قد ذكرت
 حوادث كثيرة بها نبت الصمادع تحت الارض فمن تراب نجر عليها مدة
 طويلة لا يعلم مقدارها وبعد فتح تلك الحجرات وثبتت ثم او احدثت ثقفت
 وقد عرفت ذلك كثيرون من العلماء فوجدوا انها اذا سحبت هي تراب
 ليس. كالناب ثم تحبب وتصب عليها نقي حية فيومدة توف من عشرين
 شهرا . اما السمادة فتبقى مدة اقل والافاعي الجوزية الشبر والطاووس عشرين
 يوما والكلاب نحو ٢٠ يوما والاسان لا يستطيع ان يصوم طويلا اكثر من
 اربعين يوما وقد ذكرت حوادثها صام بعضهم نحو ١٥ يوما وبعضهم ٢٠ وقيل
 وعرفنا ان الدكتور نر في اميركا صام طويلا ٤٠ يوما متواليه بدون اكل او
 شرب على الاطلاق وهذا من عجائب الدهر التي لم يسبق لها مثال في العالم
 على ان صومه لا يتهدى بمعاير اسهاده نفسه على احتمال الغدائات الشديدة
 بعد صر من الجوع ولا ياتي في الهبة الامراضية يادى فائدة ادوية او
 طبية *

في ذلة الاكل

ان ذلة الاكل تضعف اولاً المعدة وتقل حركتها فيقل الهضم وينقص
 الغذاء اللازم للجسم فيدوب الدهن الموجود عليه ليعوض عن انقصاء الغليل
 الغير الصافي لتيام الحياة فيهرل الجسم ويضعف ومن المعلوم ان الدهن هو
 ذخيرة تعين على اطاعة مجزى الجسم طقة تحت الجلد يثبتها وقت اللزوم

والحاجة والداء يرى الظهور والحوادث الشاذة حال نومها من نومها العيش
 بحسنة في العافية بعد ان كانت سقيمة مسوقة دهاً ونحاً وهذه هي الحكمة في سائر
 الجمل الذي يحتمل الجوع والعطش من طويته وهذه هي في جميع الحيوانات
 السقيمة وبعد ذلك المزال الحاد عن الجوع تقل السكريات الدموية
 وتغير صفاتها وتغير العفالات ويحس دورياً بسبب ذوبان الدهن الذي يوزن
 خروطها ثم ذوبان سببها الخصوصي ويظهر القاب والتعب والاضطراب ثم
 المدة والسرطان وما لا مجال كل اقل ويضاف اليها الحياة الآلية الا الدماغ
 يحدث خلل عظيم في الجسم تابع لخلل الاورائل التي تدور بها وظائفه وتقوم
 بها حياة ووجيده. ولعدم صير الميسوع العصبي البناء الصوم يعلم سبب
 اضطراب الدماغ ووظائفه ثم نخودها بعد مبالغة الطعام المناسب حال كون
 بلبه الوظائف الجديدة حاملة وما كانت.

ومن قلة الاكل تحدث امراض كثيرة منها الحماض والالام المديدة
 والالتهابات الدموية والاضار والدموي والاضطراب. وقالب الاكل كروب
 هو داء الطبع داء شدة كبدية محدودة صفة بقاء للمادة وحماضها مكررة
 على ان قلة الاكل توصف كثيراً للسان لتقليل الدهن من اجسامهم ولكنهم
 من الامراض التي لا محل لذكرها دالاً لارائنا من ملاحظات الناولوجيا

توضيح الصوم الديني

يقع ما صوم الديني عند الصائري الاستعداد عن المأكول الباطنة ويحسب
 الاية من الحيوانية والاكفاء بالاسانة لاجل غاية روحية ولاجل غاية صحية بها
 ادم من الدوام ان الاستمرار على مبالغة الصوم والادمان يورث اضطراباً
 الشدة كثيرة كما ذكر في اول فصل الشتاء ويحمل الانسان قسراً من الضيق
 ويريد كسامة الدم وهي استعداداً للاختلالات الدموية في الربو والكبد
 والمفاصل المحيطة الجسم لامراض عيالة وما تعذب الصوم والاكفاء بالمواد

التيانية منه فجميع سوانل البوت وتحفظه من العال المذكورة ومحمل
الان حلية بيا سبل العربية وبعث القوس العظيمة ويرفع الروح الى العلى
محبوا الامكار وقوى الداكر كما يظهر جليا صا حكا ادا لم يحسن اعادة مقلد
بالاطعمة مساء *

ولما كان الرهبان والانسكس لا ياكلون اطعمة حيوانية الا قليلا بعض
الاحايين كانوا على الدوام في تنبه زائد واكثرهم يغيثون عن احوال الزمان
الحاضر ولا يشعرون بها غيرى حولهم لان غفولهم مرتعة الى العلى نفع صوره
بحاست اشلي وماء عليه يكون الصوم مبدأ صحيحا وروحاً واعلى يكون
للالياء الذين قسوا الصيامات الدينية يصل عظيم على الانسانية ولا سجا على
سكان الاقاليم الحارة الذين يحتاجون لما كل اطعمة واد اكلها طو لا لحونا
كبيرة وغيرها من الاطعمة الطبيعية المضم تعذبهم امراض معدية معدية
مسيبة عن كثرة المواد الغذائية فيها . على ان الصوم الطويل بضرر الصحة
اكثر مما ينفع ولا يابس من اغنيار ما يمكن على ان لا يد للانسان من
تعبير الماكس وترويعها لكي يبقى معدته قوية على الهضم وقابلية جيدة وصحة
جيدة . ولما كانت وضع الصيام لاجل تطهير اسنة الجسد وتحييب
كاسها وترويق سوانلها كان من اللزم الا توكل مرة الا ما يمكن من
الغاية وانعكس ترى اكثر الصائمين ينفقون ما كلهم يستعملون ما على منع
الارض من نبات وحشرات كاصناع والصفاق ويتعوبها مما تحت اديم
كاسات الغلبة الاحاس قرد عضولهم كثافة وانحتم سبابة فتعذبهم
امراض شتى جلدية ونهيبهم بمارل كثيرة رثوية وحجرية ومعدية وهلم حرا
ونصبر صاعم شرسة واحلافهم شكة وتنبه شهوات الحيوانية فيجانون بذلك
مقصد الصيام الذي ترتب عليهم . على انه لا يوافق كل الناس ان يصوموا
على حد السواء لان منهم من يجهله منه طويلا ومنهم من لا يصبر عليه الا

ما قلّ وجوّلاه بصاؤون ضعف وانحطاط كلهم بعداهم لامراض وعال
كثير فيهم من خمسة ما امك *

ثم انه علاوة على العايبين الصحية والروحية المذكورتين آتيا يظهر ان
الصيام عامة ثلاثة اقتصادية مضمون شهري حريران وباب بعيد تحفظ الصحة
من تأخير الاطعمة الحيوانية أيام الحر الشديد فقط وأما الصوم الكبار فينشد
منه توبوا الحيوانيات الصغيرة المولودة وفنشدوا وأخاها لا تكرهتموه ومثل ذلك
عدد وغيره مما يؤيد كثير من الناس *

ومكنا قال من صوم شهر رمضان فانه يبيد كثير احبنا وعقلا ان
اتخذوه بالاطعمة ولكن الامر بالعكس فيحدث لكثير من الضرر بلغة
صحيح الاطعمة العديدة والحرارة والفتنة والأكباء قبل اليوم واحياء
الليل شهر *

في الاطعمة النباتية

ان المذنب من اول طعام كذا الاساس كان ما في الاصل ثم يترجى على اكل
لحوم الحيوانات والطيور التي كانت يذوقها ثم تأتي في صفة *
لدرجة الحالية *

وكل طعام يأتي على ما ذكر من خمسة وعشرة درجة من
اما شروط المواد المعدنية وتحفظها الى ان تدخل المعدة حيث ينصل منها
منهم معدنية وحدها وان الحمية تخرج مدبرة من المستقيم مع عودها من
المواد الصلبة ان لا تأتي الى الم عاين وكما كانت المصدر الحمية كثيرة
زاد من المبررات حجة *

واذا فحصت المواد النباتية كما نرى انها مؤنة من صغ وسكر وريب
وتخمس ونشأ وسيد وغيرها - فالحق لا يوجد فيه شيء لا يغني اللحم وكذا
المسكر على انه يبد فقط لموايد الحرارة والريون منه لعدة تترك الطرد

الارياح ومطيط الآدم الطبية وتولد كثيراً من الحرارة المحيوية ولا سيما
 اذا كان السكر قليلاً . والحامض الثاني بعضه يدر عن طريق الكلى يدر عن
 تغير البنية كالحامض الأكساليك الذي يوجد بكثرة في الحامض والنقص
 الآخر يدخل الدم وينتج مع عناصره فينتج عنه الحامض الكرونيك الذي
 ينتج عنه مع الصودا . ولد كربوناتها الموحدة في طبعها وهو يظهر بكثرة في
 السموم وبعض الفواكه الغير الناضجة والحصرم والحل . وما شاكلها . والشا
 يوجد غالباً في أكثر النباتات ولكن بكميات مختلفة وهو اصعب ماصع لاندوب
 في الماء البارد ويندوب بسهولة في الماء العالي ويقول لمادة غروية اذا ارد
 وهو معتد قابلاً سهل المضم يندب اصحاب المعد الصعبة . والسيد هو مادة يضاء
 غير ناضجة غروية تنعط كثيراً ولا تندوب في الماء وهي سهلة المضم بكثرة
 الغذاء بعيد النافوس من الامراض المصنعة وهي ايضا علة الاختيار وكل من
 السيد والشا متبردا لا يكون المحرذا الصفات المعلومة اما بانحادها يصير
 ذلك وكما راد السيد في الطب رادت خواصه العدائية وهو يدعى
 بالاصلاح الطبي كلوتس *

ويوجد في النباتات مواد اخر رلاية (اومحطية) يتغير في بعضها
 كاللوجاء والناميا ودر الكنان وغيرها اذا افرط بأكبر ثورت عثاها وفيها ولا
 تبيد الجسم الا ما نل لاها غير مفيدة صنف المضم فاحواها من النبات
 غير مفيدة *

وتقسم الاطعمة النباتية الى اربعة انواع اولاً المحبوب ثانياً المحصر ثالثاً
 الفساي ورابعاً الامار *

في المحبوب

الفتح بمعنى على حميد (كلوتس) وشا وسكر وزلال ومواد خشنة
 واصلاح لصفورية وعناصر زيتية . وكل راد في السيد كثرت خواصه

المدينة ولدا رى حطة بلادنا والافانيم الحارة او مر عذاه من التي ترد اليها
بعض الاحيان من اوربا كالطيرى الفرساوي ونحوها على ما عدا ما حطاه
وجهاً بالصالح . والتغ الباس افضل من الاخصر واكثر عذاه ونفع
فراسا بجوى على ١٠ الى ١٢ في المدة سبداً ونفع اودماً في المائة ونفع
بلادنا ١٨ في المائة واذا اُخذ من الانواع المختلفة بمقادير متساوية كبلاد
ورومت ما كان منها اقل هو اوفر عذاه يحتوي على كمية من السميد اكثر
والسميد يقوي المعدة والجسم اكثر والتغ افضل كل انواع الطعام الدسي
اعتاد الانسان عليها لانه يحتوي على جميع الاصول المعدنية عدا المادة
الدهنية التي يماض عنها بالادام الذي يأكله معه وهو ركن عظيم للحياة
شاع استعماله بين جميع الشعوب التي دخلت تحت اواء المدينة والتي لم تزل
بعيدة عنه اما التغ الملقوق فهو عذر المضم ولكنه اذا طُح وتدرج سهل هضمه
بعض السهولة *

اما الخبز فاقبل انواعاً ما كان قميحاً وهو يعذي اللحم اكثر من كل
المأكول الباقية والخبز المحمر اسرع هضمًا واوفر عذاه من الذي يذير الذي اذا
أعطى للمرضى والناظرين كثيراً ما يجلب لهم اضراراً شديدة حتى الموت احياناً
بسبب عدم هضمه والذص الذي يجمع عنه اما قشر الخبز فهو عذر المضم ولدا
كان الخبز الامريخي المصنوع اربعة كبيرة وسميكة اسهل هضمًا وارفق للعد
من الخبز العربي المسمى مرقداً . واذا كان الطحين حنداً والتغ حنداً يكون
حيرة اسهل من غيره هضمًا وكذا اذا كان محمواً جيداً بعكس طول ومميزاً
سار هادئة تصنع داخلة وتغير الرطوبة التي فيه *

ولما كان الممكرون الامريخي والشعيرة واماها مخنونة على كثير من
السميد كانت سريعة الهضم جداً وكثيرة العذاه مؤمنة كثيراً للمرضى والناظرين
اذا طبخت جيداً اما اذا اصيفت البها من معلى لا يفسد هضمها *

اما (الغذاء) فتعوي على كثير من السبب ولذا توافق الجسم كثيرًا لما
 فيها من الخواص المعذبة على ان الاكثريين يأبون اكلها مخلوطة بالطيبين
 طلباً منهم انها بصرة بالصحة اولاً واعطى الخبز اوتاً اسود يصسرون كلب
 اخصاصها ولا يبق في الطحين الا قليل من المواد الغذائية التي بدون الحاجة
 لسبب مضافاً مستوراً يعترض سكان المدن الذين لا يأكلون الا الطحين
 المنطاب الذي يقال له كمانحي دون الفلاحين وسكان القرى . اما في بلاد
 الاسكندر يوصون على مؤاندة الاشراف وسر الولايم خيراً اسر مصطفاً
 من خواص الحاجة يأكلونه مع الخبز الابيض وحسنه متوقف على كثرة الكلويس
 او السبب والمواد الزينة التي تكفي كفة وطعمها لذيذاً *
 اما (الزبد) الذي هو نوع مسلووق ومطهون طعماً خشباً يوافق الصحة ولا
 بصرة لا لا . يصعب منه شيء من المواد المعذبة ولا انه يصير سهل الهضم بعد
 السلق في صحن مناسب جداً . كان الاقاليم الحارة تصورهم كونه ثقيلاً على
 المعدة ومصرراً فهو مائل واما الضرر الذي ينشعب احباتاً هو مسبب من
 كمية طبعها ادا حتمت على النار باللس كما يعلمون بصيرة صلباً غير
 الهضم ولكن ادا طبع بدون تمهين يكون سهل الهضم وبهنا *
 (الزبد) يوجد كثيراً بين النعم وقد يؤكل وحده كما هو الحال في بعض
 بلاد اوربا وهو يعوي على ٩ من المائة سبباً و ٦١ منها وهو معتد قوي
 الا انه ادا اكثر استعماله يجلب نعلماً وحولاً ثم نشعات ودرناً وقولناً
 واذا اُمرطت منه اكثر يحدث خدرافاً في البدن والرجلين ثم اسهيا (اي
 عدم حس) فيها واخيراً غعرباً جافة وموت ذلك العود وسفوطه وهذه
 الاعراض عيناها تصيب الحمل وجميع الحيوانات التي تأكل منه . ويكثر
 اكله في روسيا وهولاند ولحمكا وروسيا وغيرها من ممالك اوربا *
 (الخبز) يعوي على مواد معذبة اقل من الحنطة اي على ٣ في المائة

سبب السنان منها وكما تريد امرار الصغراء فالدين يصبون الى الاطعمة
المصطنعة منها حشفاً يفعلون حشفاً لما في ذلك من قبح الصغراء وتنبه المضم
وما كانت كل المحض تولد قليلاً من الحرارة الحيوانية كانت توافق دوي
المراح الدموي والسنان واما اكلت مع مواد فيها كثير من الدقيق والنشا
تفيد العصيين والصراوين والليمارين *

(النفوف والكرب والقيظ) حسب رعم الاقدمين كلها اتيت لوفاة
الاحسام من امراض كثيرة وتنفع الروماتزم المصلي والرجاس والاسحج واللكة
وندرما من علل العيون وتوافق تصهر الطحال واذا اكلت بدون طبخ نفع
من السكر وشاسب السوداوين وقد يسببها اسهال حواس امراض كثيرة منها
انما نوب الوجه وتزيل الكلف والاسحج انه ليس لها ما ذكر من المانع والآن
فذلك انواع اخر غير الموجودة الا قد دثرت ومادت اما الان فتوكل
كثير المحض وهي ثلث عارات كثيرة ونكسب رائحة كريهة وتغني على
سناً ومادة صعبة ولب ساقط وملح البارد ومكر . وما حوى منها حيوطاً
ومواد خبيثة كثيرة فهو عسر المضم سهل ومضر للهمة الصعبة فاختبة
المافهون واما القسيط فسهل من كل انواع حشو مضماً واكثرها نفعية
(الملوخية او الملوكة) هي من الخضر العسرة المضم سبب الالياف
المخشبة الكثيرة الموجودة فيها والمادة اللعالية القوية ولا يؤكل منها سوى
الورق الذي له خواص مليئة . واذا ادمس اسنان صغرها ممزوجاً برمت
لا يسهل التمل ولا الزاير فتوافق بذلك الدين يحون العسل *

(الاسماع) نبات معتد سهل المضم واذا طبخ جيداً لا يأتي ضرر ومثله
الغريص *

(الحس) نبات سريع المضم مليت مبرد مدرة للبول ومخدر مافع
للارواح الصدرية واما الاكثار منه فمضر ومثقل للباء وارتمه نحوي ثلث

الحواص بكثرة وفي احمل سقا *

(البقدوس) نبات منقوع في اللبن ويدر البول ووجه ولد ايضا بكثير
من الاطعمة يبرع فصفها وقد يستعمل لئلا نوضع على التسمم الحتمي تنفع في
الاطام (احمر البول) واذا اكل نحر الثور يزيل رائحة الكرش من اعم *
(الكربة) لها من الحواص المذكورة التي للبقدوس واذا اخذ من
رسمها قطرة او قطرتين صباحا على قطعه سكر واكل يعطي التمر بروده عطيفة
ولا سيما اذا شرب بعد قليل من الماء وباقوي المدة يبيع الحمايت نعر
المضم *

(انكرس) منقوع المدة بسبب المادة العظمية الموجودة فيه وله
عسر المضم لاشماله على كثير من المواد الحادة التي لا تخل في المدة واوراقه
تدر البول وتنه الماء وهو كمية من ملح البارود ومثله المرة التي تنقوي المدة
وتنفع الاسترطوط *

(الهلون) معتدل سهل المضم الا انه يصير احتجاب الامراض الكاوية
والايرقان ويعين من امراض الكبد ويجعل في البول رائحة خصوصة ويزيد
المدر من الموي ويصر على العس ومثل مصات القلب ويدر البول *
(الحشوف الارضي شوكي) هو نبات طيخا لذيذ سريع المضم ودا
احتمر على اكله يعسر عصمه وكذا اذا شايح ويس وكثيرا ما يغفل النوم *
(القل) مبول به للمدة ومصاد الاسترطوط اما الاكثر منه يضره
الاسان والعيون وكثيرا ما كان يستعمله النبلاء ضد السكر وكما يصيبون
بررة الى الاطعمة لاجل اتدبه واما هو عسر المضم *

(الصل) منقوع للمدة ومقتر ومه واكثر بريد العطش وهو بحوي
مادة كرتية ومادة رشيبة تنظاير عند تقطيعه وتشتد بالخواص بتؤدي الهم
وتنفع الحمرين واذا وضعت على الخلد نحر وتفرحه واذا سلق او شوي فعدم

تلك الخاصة المهيجة وترداد في المائدة السكرية والصمغية ولدا يستعمل
أحيانا لبنًا عذبة ويجوز أيضا مادة سكرية ورلاآ ومصورا والأبيض من
مبول قوي قد وضع على اسم الخنزير فيمنع الاطعام (أي عسر البول) وإذا
طبخ مع عير من الخضر مع انتشار العفائر المضرة في البول . وكثيرا ما
ياكله الملايون وحده أو مع ملح وقد تنسب له خواص أخرى غير المذكورة
بها منع مصار المياه إذا تغيرت على شخص يتنقل في بلدان مختلفة *

(الزوم) سموي مادة رتيبة حضراء منها رائحة السكرية الحادة وكثيرا
وسكرآ وشبه وعورها وهو من أصل المفويات والمياهات المعدة والمجموع
العصبي ويعتبر كساد للدود وقتال لسوم الأمراض العدوية وإذا وضع على
الجلد يهيج وكثيرا ما يفرحه فيعول رقيق وقد يضاف الى سر الحردل
موربه فعلة قوية على تخدير الحلد وهو بصرة السلوان ويريد البحر الجلد في
(أي العرق) وينفع أصحاب الربو الشعبي وباب البول وسبه الماء ويهدئ
القول ويضرب العيون وإذا سلق أو تدبر بالطح ترفع منه الخواص المهيجة وهو
يزيد الهش كالصل وسبه السكرى ولولا رائحة الرائحة السادة التي تنفد
في كل مدررات ومبررات الحلد كاللغاب والعرق والبول والعاظ لكأن
من عصم وأصل المياهات للمعدة والجسم عذوبا وهو سفع كلا الحسرين
اسكوري والأش كغور عصي وإذا أكل معه بقدونس شراب رائحة السكرية
من النمل *

(الكرات . البرايا) إذا أكلت رتبة في عسر هضمها كثيرا وإما إذا طمخت
تعتدي وهاد السكر ويلين وتدر البول وتخفف النجاس المتعدي إليها
نصرة أصحاب المزاج البصري وكثيرا ما يستعمل مطبوخة: نصفًا مثلية
وعصيرها بعد السلق عذولا للدواير الملهية *

(البادنوس وهو المعد عند العرب) يرفع الخصم وقليل التعدي

وبعضهم بسبب له خواص تزيد السوداء *

(الدودة) نقلت من اميركا وهي من دوس قدرها سهلة الهضم معذية
لينة ويسوع اكل عصارها طرية او مجمنة بعد الطبخ *

(العقوب او العكوب) عذاء حفيف على المعدة سريع الهضم اذا كلف
طرياً خالياً من الالياف الحشوية القابضة وهو معذر لطيف وقيل انه يقويه
الباه *

(الامياء) تكثر فيها المواد العروية ولذا يعسر هضمها ولكنها اذا
كانت طرية ورررها رخصاً تكون سهلة الهضم *

(البطاطا) تحتوي على املاح قصورية ومواد حشوية وكثير من الشا
والاوع الساخنة منها والمحفوفة في شمال غير رطبة ولا عتة تبيد كثيراً فتقوم
مقام الخبز ولذا يأكلها الوف من البرويبتون بها عن كثير من الاطعمة
ما سواها وينتفون طبعها على انواع مختلفة . اما غير الناعمة منها والمحفوفة
تضر صرراً ايضاً جداً لانه يتولد فيها مادة زرقية سامة تعد الحشم لاراض
كثيرة والمراح الحجازيري وهي تضر اليه ماويبت واصحاب المعد الضعيفة
ولعدم التمييز بين الحدة منها والناعمة اعتدوها بعض الاطباء طعاماً صرراً
بالحمية . وهي في بلادها السورنة وكل قبلاً مطوخة ومشوية واما في اوربا
واميركا واهلك ما لبثها خطا من الاعتبار الجربيل فيها يترك عصيم يستعاض
بها عن كثير من المأكول حتى الخبز وقد يستعمل تشدا وع منها يمتنى
(فلاناً) نقل الى بلادنا في الارضة العائرة من مصر ولكنه حريف وليد
خواص البطاطا غاماً وهو اقل منها عذاً واعر هضمًا ويحتوى على كثير من
الياف الحشوية التي لا يهضم اصلاً *

(الكفاة) على انواع اصلها ما كان اسمر اللون رائحة دكية وكامل الصمغ
وهي غذاء لطيف سريع الهضم ثقلة كل المعد ولا سيما اذا شل بالاموية

وطبخ بامراق الحوم وفي مقذية ومفوية لانيها تحوي على عنصر حديدى وقال
بعضهم انها تعد بمفوية الباه *

(النظر) هو من الماء كحل المعذبة السهلة الهضم واللذبة الطعم الا انه قد
يجتوى على سم زعاف قتال يمتد آكلة لا محالة واجتابة اولى وكل انواعه تحوي
ذلك السم الذي لا يمكن تمييزه عنه وقد احتلوا في طبيعة هذا السم فعال بعضهم
انه حيوان من جنس الهوام يعيش في خلاياه وقال آخرون انه سم حصوصي
سار في عروق ذلك النبات يبرز بعصاره وقد انكر بعض الاطباء وجوده
في الفطر اذا كان بيتا وقال انه لا يتولد الا بعد طهو وفي ذلك ريب قوي
اما اصادة فكثيرة اغلبها لا ينفع على ان المبادرة للفتشات او الى واجتناب اكله
الفضل *

(الاشنة) لا تنبع بلادا شيئا البتة ولكنها في الغذاء المعول عليه في
كثير من البلدان النجاسة ما هالي ايرلاند واسوج وغيرهم يحرمونها ويمنعونها
ثم يطبخونها دقفا ويأكلونها مطبوخة بالماء بعد ان يعملوها بالماء الفاني
وحده او مع قليل من بي كرويات البوتاس ليربلوا مرارها وبعد طهيها
تصدر حارة كالغراء وفي تحوي على ٤٠ . نشأ وعلى مادة مخصوصة لا تفلح
بمسة ٢٧ . وكل انواعها وامن الغذاء تنيد كثيرا للصحة والمذاق وصيها
كثيرون من الاطباء لعذبة المسلولين وفي تسعمل دواء ملطفا في كثير
من الامراض الصدرية *

(السلاب) مفتة سهل الهضم ومنه للباه بعد اصحاب الهرال والضعف
والامراض المعدية *

(الكوسا واليقطين) مبدان للبين الطن ويعدان اما الطري منها
صريع الهضم والبائع عسرا اذا طبع بمرق اللحم فيصطلى بوعقا واما المحض
منه فمسر الهضم وكثيرا ما يسبب اسهالا ونجاسة بسبب الادخال التي تدخل

٢٠ . النطائي

(النطائي) هي حبوب كثيرة الاستعمال عند النعديين وهي تحتوي على
 نشأ وسكر ومادة خصوصية تماثل المادة الجنية في الس عايتها تنوقف كثرة
 اوقاة العدا في تلك الحبوب وكلها تضمن نفس المواد الداخلة في تركيب
 الحضر ولكن على سب مختلفة فلذا تكون اقل منها هضمًا وينشر عنها غرات
 كثيرة تنفع البطن والمعدة وتصلح باضافة بصل اليها وادا سلفت تصير
 اسهل هضمًا ولا سيما اذا عربت من قشورها وطحنت مع مواد دهنية او مرق
 لحم وما شاكل والاخصر منها يحتوي على مادة سكرية كثيرة الكمية وكلها تصح
 بسهولة اذا سلفت بماء العيون والانهرواقل بماء الابار الا اذا اضيف اليها
 قليل من الخل . واما ما لا يصحح بها سرعة بالسقي بماء الآبار فسهل
 اصحاجة باضافة قليل من الرماد او النبي وبذلك يصح طعمها ويسهل
 هضمها كما ينال طباهو المحمص والدول في بلادها *

(المحمص والدول) سرهما الحمص ويختومان على كمية كثيرة من المواد
 الغذائية ويوافقان الصحة اذا كانت المعدة قوية وكذا الزبيب والفاصوليا
 والبنة وغيرها من النطائي الدنية بها التي تنقل المعدة بسبب الريح
 الكثيرة التي تنشر عنها حال انحلالها في المعدة والرائحة الكثيرة التي تولد
 بها . اما الماء الذي علي فيه فاصوليا فيفيد لتطيف الالباب المتوترة بدون
 ان يؤذي لونها ابداً .

(العدس) هو من اعر النطائي هضمًا اذا اكل بشرة اما اذا اُنزع
 فيصير سهل المحمص كثير العدا لذيذ الطعم لا يحدث ادى اضطراب في
 القناة الهضمية فلذا شور به تهدي كثير الحوي المعد الصعبة وقد وصفا
 الرخص المصاين بالذرب والصح وقيل لن العدس يحد الدم ولا يناسب

الساء أثناء الحيض *

(الماش) يشه العنس بكثير من خواصه المعدي و هو سهل الهضم
اذا نزع قشره و طنج *

٤٠ . الفواكه

استعمال الفواكه يكون غالباً لتعبير طعم الاطعمة لما فيها من اللذة وقد
حكم بعض الاطباء القدماء ان اكلها قبل غيرها من الاطعمة موافق للصحة
اكثر لانه يسهل المعدة فتصير قادرة على هضم المأكول بعدها اما المتأخرون
فما اختلفوا بالاختلاف ان اكلها بعد الاطعمة اولى واحسن للصحة والعامة ونحوه
طعم الثم *

(البطيخ الاصفر) عسر الهضم ومبول وما حصة من المادة العسيلة واللبية
فهو مريح لغشاء الثم والامعاء الحاطية فيلم ترعة قبل اكله لانه كثيراً ما يسبب
اسهالاً ودرماً وفي اوروبا ياكلونه نفسه بقليل من الملح . ورغم البهت انه
يقبل الفخر الحادي بتوقيه تلك الوظيفة وتحويلها الى طريق البول *

(البطيخ الاخضر) يحوي كثيراً من المادة السكرية ويحوي مواد احمر
لبية عسرة الهضم وهو موافق من سائر الفواكه للصحة لانه خفيف على المعدة
ولكن الاكثر منه مضره لمرعة اخفاره ويسوع اعطاء عصاره الموصى لانه
يقابل العطش ويبرد البول فينبذ للتبريد ويوجد منه نوع في بلاد الهند ليد
جداً يفتد كاسين ويؤكل فيه الشتاء *

(الخيار والعناب) معدان ولكنها قليلتا الغذاء ويحبوبان على مادة تسبب
معصاً واسهالاً وهما يفتدان اصحاب المراج الدموي اكثر من اللعني ويضران
الباه ويعسران الهضم واما قشرهما فلا يهضم الا بعد القير *

(العنب) مغذ جيد سريع الهضم ومليّن موافق لكل مزاج لا يساوي
غيره من الفواكه الا ان قشره عسر الهضم . اما الزبيب فيولد للحرارة

سريع المضم ولا يابن بفيد امام الشتاء في رس البرد لانه يولد حرارة رائدة اما
الحصرم فيسبب اسهالا والتهابا معويا وكذا عصاره اذا اُصعب لها اكل
عوض الليمون الحامض *

(الكنتا) شوي بناء وسكرا وقليل من السعبد وفي عسرة المضم
تسبب قهضا وعسر نفس فتضر احتجاب الربو وفي ركن عظيم للعداء توب
مناب المحطة في كثير من اللدان *

(اللور) الحلو مة بجنوى على ٥٤ ر. زيتا و٢٤ ر. لالا و٤٠ ر. سكرا
ومواد احمر لينة ويسبب الزيت الذي يؤمر به صفة وهو ملين مسكن
للعال وشهروزيه سهل لطيف جدا يفضل على غيره. والعتيق مة مضرة
بالصحة اذا كان رنية مد ونعطن واذا ملع بحليب وسكر يصير غذاء جيدا
جدا *

(وانار) مة بجنوى على سم يس الحامض اهدر وسيايك او البروسيك
وهو اصل السوم وانوارها وادرعها انتشارا في الجسد فينبغي احتساب اكله
على الاطلاق اما حسن او سي لوريات فتميه من السكر ولكن اكل ٢٠ او
٢٥ اورة يجلب الموت لا بحالة ملين غير *

(الليمون) الحلو والحامض والاترج والبارنج والكماد كلها انواع لحسن
واحد وعصيرها غير معتد ولكن مة للعدة واذا اُصيب اليوسكر يصير مبردا
حافضا للضاء المحرق وكثيرا ما يستعمل لمضادة التهابات المعدة والامعاء
وقد ظن البعض انه لا يجوز استعماله في التهابات الصدر وركاماته والليموماده
عسر الشيوخ والبعدين وتفيد في الاسترطوط وانواع الامرة *

(البردان) معزز سهل المضم وملين بفيد كثيرا لبعض الالتهابات
وبينه المدة *

(النجاح) بعد مرع قشره سريع المضم مقو للعدة وميه لها فيوافق

الصمغاء المتعددة والناموس بما العير الناصح يصبر وسبب لامراض عديدة *
 (البوت) يحمي على كثير من السكر وهو عسر الحضم ولبيل العدا
 وقد يحمي في حلاء نوع من الحوام اذا اكل يحدث اصراراً يسهل عليه فيحترز اما
 الا يص من العير الناصح فاما تضاد للدود *

(الدراس) سريع الحضم مسكن وضاد للدود وررء يحمي على سم
 قتال هو الحامض الهيدر وسيايك النسيب مرة ذكره في الكلام على اللوز . اما
 قشره وسر *

(الشمس) اذا اكل ماضحاً ثلثين عظيم وسهل الحضم واد اكان ثجاً فسهل
 عسر الحضم يولد امراضاً كثيرة في القناة الهضمية والقروح سهل الحضم *
 (الزمان) عصيرة عليل منه للعدة وقاع للصرا . والعفاش وقد يبول
 واما زرء عسر الحضم جداً *

(السنق) يشبه اللوز كثيراً في خواصه الا ان ربة لا يعطى بسهولة
 وهو معتبر عسر الحضم وقد ذكر في له خواص مصره بالتحال اما الحمص منه
 فسهل هضم . وهكذا يقال عن السنق *

(الحور) الجديد منه لذيذ الطعم وسريع الحضم اما العتيق فمصر لان
 ربة معدن سريعاً فيبر صناعه فيورث عسر حضم وثقلاً في الراس ودواراً
 ويريد السكر اذا اكل مع المسكرات والفارح منه والبادي هو التعطر سم *
 قتال فليستب اكله واد اكل مع الثيب يهضم بسهولة واد ازرع قدر الياس
 منه تغطا سو بماء غاليه يصير كالطري سهل الحضم وقيل انه يقتل الديدان
 المعوية *

(الكر) غير مفتر وكلمة سهل الحضم ومدر البول *
 (المرجل) عسر الحضم قاص ومقد للعدة اما عصيرة فيصير منه
 مربى لذيذ مفيد *

(الزيتون) الاخضر منه المعدة تهضم وسهل واما هو صلب المصم وقد يحدث اوجاعاً في الراس . اما الاسود فيبصر لهمة اكثر واذا اكل بعد اسماك مكبوكة كاللكردا وما شاكلها يربل طبعها الردي من اللحم *
(العين) من اصل اللواكه واحشائها والطري الاخضر منه معني ما بين صدر البول ويوافق كل المعد ولا سيما معد الكيوخ وقبل انه يبصر باصطناب الامراض الكبدية والطحالية لانه يزيد نضجها وهو من اسرع اللواكه معسا . اما اليابس منه فاقبل غذاء ومصفا من الطري ويقيد في ايام الشتاء بنوليد الحرارة *

في الاطعمة الحيوانية

كل الاطعمة الحيوانية التي يتغذي بها الانسان مؤلفة من ستة مواد الياض وريال وعراء واماروم ودهن واصل *
اما (الياض) فتركب من خيوط دقيقة تختص حزماً حرماً بها لب منها العصل وهي رخصة وطرية في صعر السقم تعلط وتتصاب كلها كبر اللحم حتى تصبح قاسية في اواخر العمر وحينئذ تكون عذرة اللحم وثيلة على المعدة *
(والريال) اذا فحص كجاءها لا يرى يسه ويس الياض مرق الا من جهة ظواهره هو سائل وتلك جامدة وبوجد كمية عسبة منه في اليصب واقس في الدم والعصل وبقية اجزاء الجسد . وهو الجزء الذي يتحد على مرق اللحم ويتخذ على درجة ٧٠° من وهو مريع اللحم الا انه غير معتبر *
(العراء الحلائن) لا يتبدل لتغذية كثير لان خواصه تدلك قدرة ولكنه سهل المصم يوجد بكثرة في الاعشاب الطاعية والزراعية والحلج وما العظام مصمها مركب منه وهكذا مرق اللحم وان خضعت اسداسه منه سحاً وكل كانت المحلول اسرع سحاً كثر فيه العراء وكل راد قلعت خواصه الغذائية فاللحم الطرية البيضاء تحتوي على كمية عظيمة منه فلذا خواصها الغذائية اقل

من النجوم الحمراء الزاهية التي للحيوانات المتوسطة في العمر *

(الاوروم) يوجد في اللحم والدم وهو لا يهذي ولكنه يقوي المعدة ويسهل الهضم وهو على راحة اللحم الدكية *

(الدهس) يوجد في أكثر الحيوانات متفرقا في اسنم المختلفة ولكنه

يتجمع في كثير منها في احراد خصوصية كالالينس وحول الكليين (ويكون

حرها من عشرين من نسل الانسان) وقد يثقل اليانها العصابه فيجعلها طرية سهلة

الهضم كثيرة الغذاء ووافقة للمعدة اكثر من النجوم النانقة التي ليس بها دهن

اما هو دانه فلا عند اللحم الا ان يكون وقد يولد الحرارة الحيوانية ويضعف

الحاسة العصبية وهو عر الهضم مسهل يبرز اكثره عبر مضموم مع المدرات

واذا تعرض للهواء المجوي يعض فيه وادأ حتى لدرجة الطهات تعبر

خواصة الصلبة فيصير حرها مائجا للمعدة ثقبلا على الهضم ويولد للفرق والخاصة

ولذا يرى كل المأكيل الثقيلة والتي يدخنها دهن محمي اوربت مفعن او من

معلي مدرغ للصحة نولد عللا ممدية كثيرة *

(اما المصل) ثوائف من ماء ورلال واملاح عديدة *

والمواد المذكورة انما لا توجد كلها سوية او على نسبة واحدة في كل

الحيوانات بل تختلف فيها حسب من الحيوان ووضو من ذكر او انثى ووضو

وعبر ذلك فتكون على نسبة مائي دولت الاربع وعلى عبرها في الطاو والاسماك

والطشرات وماثاني تعبر المادة العذبة في كل منها فتصير على نسب مختلفة

وعليها تنوقف صلاحية ذلك الحيوان للغذاء *

ثوائف ثوائف الاربع

لنجوم دولت الاربع ليست كلها على درجة واحدة من الغذاء بل تختلف

كثيرا حسب الجنس والسن والنوع والمصل والاقليم وحسب طعام الحيوان

وحالته من جهة السكون والحركة والتعب والراحة الى غير ذلك *

فإن ذكر لحمه أصلب وأعمد وصار إلى سد الجوع الذي لا يمكن
وليس له إلا الولادة فلهذا صلب صدر الحضم على أنه من ماله بل أن لم
الأنى حب على المعدة من لحم الذكر *

ولحم الحيوانات الصغيرة أسن لا يعتد به كحم الموصلة وكحم مربي
الحضم وتصل هذه لانيها تحتوي غذاء أكثر وتعمل بصروف قتل هيبة درهم
مثلاً من لحم حيوان متوسط العمر تعادل في الغذاء ثمة وسنتين من لحم
حيوان صغير . ولذلك حرّم القدماء أكل لحوم الحيوانات الصغيرة *

ولحوم الحيوانات البرية أصلب وأقوى من الداجنة وهذا بعرضها
وأكثرها وإفراة الغذاء فيرم قبل طهيها فترى فيها بوايا الخوي بهن مائات
حتى تغاري وتبل فيسهل هضمها وكما لا ينبغي تركها حتى تسد وتنفك
بجعل الأمر مع . وكل تعرضت للحوم لنبوا كبر أو من لم يولد لها نورا عليها
بمراعاة الله طعم وممنه حرمة الله . ففتح وتعرضت للحوم البخر بها
أدور الدم أو من فيها من نيف أو وضعها في كوز حادة . لاولة خاصة
الانساد وتناول الماء ذلك في الكلام على وراثة صفة الإناث والذكور
والبايات . فالإنسان بالإنسان من الذي له لحم صلب . على أن تلك
لحوم الحيوانات إذا طخت أو شويت حل دمجها في لبن أو تحرق حرارها
المحلاة يكون سريمة الحضم مفيضة وذات رائحة ذكية *

ولا بد من أن يؤكل في تتبع حصول أسه لم صعب واستدل في
أن يؤكل في أسه . أو الراسع العجم والمغري وفي الحزم واستاء الفرس
والجمل والخنزير بل يأكله *

ولحوم الحيوانات التي تعيش في الأقاليم الباردة عذراً وأصلب من
العائشة في الأمكنة الحارة ولكنها تحتوي على كثير من الأدهن الموافقة
للبالادما لاجل توليد الحرارة الحيوانية مع أن يمكن أكلها وأخارها لا يجاحون

الأول من تلك الدجيرة الذهبية لأن حرارة وطعمهم يفيهم عن حرارة
حيواناتهم على أن المواد الغذائية توجد في هذا أكثر من تلك إذا ورن منها
مقادير متسارعة *

ثم إن لحم الحيوانات الملوثة باطعمة خصوصية اطعمة وأخص من
غيره ولذا يوافق الممثلة بسهولة فخصه ولذا طعمه . ولحم الحيوانات الثابت
تجول وتركض كثيراً أصلب وأقسى من لحم الحيوانات العائمة بالهدوء
والسكينة وأكثه الدماء وغذاءها بها كما يظهر في الدجاج الذي يرى عند
الذلايين سارحاً في القرى والذي يرى في المدن صمد الثور ولكن الحيوان
يقلد الحركة يمشي أكثر كما يرى في الخنزير والبط وغيرهما ولا يجد بر يمشي صمد
ساعة في الارض ويقدمون له أكلاً كثيراً والبط يسيرون رجلية على لوح
حشب ويقطعونه غداء ومراً فيمن كثيراً *

ثم إن طعم الطائر الأبيض من الجند أصلب وأقسى وأكثر من الأيسر
الذي يعب في الين والضرارة . ولحم الحواشي المربصة صمد الصبيحة
ضرراً مايقا وقد حرموا دماً أما الحيوان المحقوق عصاً بدون مرض فيؤكل
لحمه عند البعض إذا دبح قبل أن يحل فيؤكله منقوتاً وهو لا يضر
بالصحة على أنه دليل على قسوة طعم وشراطة حلقى *

ولحم كل صنف من الحيوانات يختلف عن الآخر بكمية الغذاء التي يهو
واحدها وانصفاً بهذا الاعتبار لحم العرثم الغم ثم المعرثم ثم الجمل وأخيراً
لحم الخنزير *

(لحم الغر) يتجوزي على كمية من الغذاء وأمره جداً فاد كان صغيراً أكلهم
البحول بأشبه جداً بالصحة والمعد الضعيفة والدين لا يتعبون كثيراً نعماً
جميعاً أما الكبير منها فعمر الهضم وكثيراً ما يحدث الحموضة ويورث أمراضاً
كثيرة *

وولم النعم كمثل اللحم خسر العدا ولا من اسعير من الذي لم يتجاوز
اسمه ولم يرفع في مستنعات فيقضي جيداً ويناسب الصحة كثيراً . اما لحم
الحمة الواقعة التي لها من العبره او ٦ - وان فكرت انهم مضرباً بمتعة
وعسر اللحم فلا يسوع آكله البتة . ونصل اللحم الذي رعى في اماكن ناشئة
عما في المستنعات . اما في بلادنا فاكل لحم النعم اسب كل الائمة الحيوان .
ونصل على لحم البقر الا في الشتاء لان هناك قوة لتعبه ولولادة الحرارة
اكثرت .

(ولم النعم) على مراتب المحدي منها قليل العدد . سريع الهضم والي
انصل منه بل يوصل على النعم اشيا في نام الضيق اما العتيق اسن وسر
اهضم جداً ينقل كثيراً على المعدة ويانكها ولا يسوع اكل الذي من الممرى الا
ايام الربيع والصيف *

(ولم النعم) عسر الهضم ومن العدا على ان الضعيف من معتد قبول
الطعم . ونال انه اسه يتم العول الا انه ناشئ *

اما لحم الجوز (الحوص) في معتد سهل الهضم اذ ام كن . ناكذراً
او قد عاب محبوب باسنة كالندرة والذبح والموط والكثير عسر الهضم وافق
استحاب امد النوبة والتملة . ونهر الصعاء والشوح والصراوين وهو
اقل عدا من البقر والنعم والندري الا انه اكثر لذة ورخاسة منها كلها .
ويعسر هضمه كثيراً ولا سيما في الاقاليم الحارة ولدا يسعون اليه في طبعه اذ اوبه
وانا زير كثيرة انسية امدت على هضمه . وفي بلادنا السورية وفي الاقطار المصرية
لا يصلح آكله الا ايام الشتاء . فقط اما في الصيف فيطلب اصراراً كندرة من
آكله ولا سيما للصدراوين واصحاب الواوير . على ان اجتناب آكله اولاً لانه
كثيراً ما يسبب اسهالاً من لم يعتد عليه وقد يرى بين خبط عصبه يسوع
من الدبدان يسمى تريجينا بسبب اصرار الانحصر . اما لحم الجوز الذي

مسرّع المصم حتم على المنة كثير العدا . ولديده العلم ولا عيب فيه إلا
 أن لحمة كبيرة أما يكون ماوي لك الديدان الصالحة . ولطيف طرق كثيرة
 اتصالها التي على النار بعد رج دهن الذي يربك عسراً وبعد إضافة طابيه
 كثرة اليه كالقرفة أو الفلفل وبعد تليينه جداً الآن الملح سهل فضله وسرع
 اتصاله . الخشب . أما الطابوخ منه مع المحصر فلا يوافق أكلة لأنه يطلع المنة
 ويثقلها فإياها باصرار بلغة فينقص إذا أكل كذلك أن يضاف اليه بهارات
 حامية وإبارك كثيرة . وهكذا اللحم الميسر والمندد (المحصور) فإنه كثير لأصبر
 سيجي اجساداً العكبة لأنه محطبه لأمراض عديدة . وقد ثبت إبراهيم حنة أن
 العلوم المتددة من أي نوع كانت تتغير وتندفقت . والافدمون ولا
 سيما الرومان قد اخترعوا طرقاً كثيرة لدمج وطبخ الحيوانات وقد ذكر
 بعض المؤرخين أنهم لم يبدؤوا في علم الخبز كقولهم يقتلونه ما دخل سيج محطبه
 على النار في عتفه وهكذا يموت معدناً بدون أن يسيل منه دمه دم
 ولا شيء منها إذ كانت حاملة كالأبنة يصبها بصريها مصي وتبرها فيحتلط دمها
 وأنها مونة مع اجسادها والسوائل التي حولها ويلتهبها بلغة عظيمة ولا سيما
 الجزء المنتهب أكثر *

وقد اخترعت طرق كثيرة لعلم الخبز لا حاجة لذكرها منها أن يصوم
 ثلاثة أيام ثم وضع في حبرة ويغلى ملوطاً أو نيتاً أو جوتاً وغيرها وقد يهين
 الصرب مصي ربيعة يبلغ وزنه أحياناً أكثر من ١٠ أنة على أن أكلة
 كما كان مكره واحساناً أولى وأصل ولا سيما في البلاد السورية والأقطار
 المصرية وشمال أفريقيا *

(ولم الأرب) معني جيد يحتوي على كثير من الاوساروم إذا لم يتجاوز سنة
 السبعة أشهر وأكلة يربد البول ويضر أصحاب السوداء ويقال السمويكسب
 الوجه رونقاً وحالاً وهو عسر المصم ولا سيما أمام الصنف *

ويزال غيرها ذكر من لحوم الحيوانات الغزال . الخ . وغيرها . كما
لا تعد ذكره فصلاً عن رخصه قليل الوجود في بلاد العرب لا رخصه
اصلاً . وغير اللحم يوزن من الحيوانات المذكورة احراراً اخر كثيرة حلال
الشعر والاطلاف والعظام . منها الدم الذي ينوي على كثير من المواد
امدائية وانسجة غير العظم ولا سيما البام الصنف وفي الانعام الحارة وقد
اصطلح على اكله كثير من في البلاد الامريجية وعلى الخصوص دم الخنزير
سواء من المؤكد ان الدم لا يعدي الا قليلاً لان تركيبة الكبدوي تعالج من
تركيب اللحم الكثير العداء . فاعلم ماوى يصوي على كثير من املاح العدوا
واللحم حامض ولا سيما اذا اكل طرياً وقاعدة املاح البواسا ومدا (اي اللحم)
مؤلف من مواد عدائية فقط والدم . بها ومن فصلات الحسد الاول والعرق
الحل وقد اطعموا كلاً مما قدما للتغذية فلم يحس اكثر من ١٢٠ الى ١٢٦
يوماً ثم ماتت *

وما يوزن ايضا من الحيوانات حلال لحومها الاحشاء الصدرية والخصية
وكذا عروق الحصى . بسبب الالام العظيمة التي تتركب منها نورت امراضاً
معدية وكثيراً ما تحدث درماً وسحماً فانقلب عر اللحم ولكنه معدى والكبد
كذلك ولكنها اوفر عداء . ويصبرها البعض من الداء الاطعمة اذا كانت باردة
منصحة ولذا يعدون الحار رتياً ياباً لتضعف كبد . وتصور لذيق اللحم سريعة
الحضم وهكذا يعلمون بالبط فيملكون حتى يعزبه مرض يدعى كبدوس
الكبد . وتصور كبد باردة كثيراً ولو كانت ممتلئة بهونة من الاصابع
والظمال اسرع هضماً من الكبد الا انه اقل عداء . بها وكثيرون لا ياكلونه
السن . والعصائين عذرتا الحضم ولكنها معديتان وارتشيتا سريعة الحضم
وقليلتا العداء . والذبان سريع الحضم قليل العداء . والمخ او الدماغ سهل
الحضم ومفتتة والحصلتان عذرتا الحضم وقليلتا العداء واندمان كذلك . والنواغم

تعتبر عند كثيرين من العامة والاطباء طعاماً سريع الهضم حينما على المعدة
كثير الغذاء ولذا يندمونها للناقمين والصغساء وهي ليست كذلك لانها
تحتوي على كمية عظيمة من المادة العنبرية (الجلانين) التي ثبت وبأكده
دراهم واختبارات كثيرة انها عسرة الهضم لا عسدي الا قليلاً فاداً اطعمها
كلاً لاجل التجربة منها وحدها مراها تهزل وموت قريباً واداً اطعمناها
معها لحوماً مراها تعيش وتسمى *

في الطيور

لحوم الطيور بالاجمال سهلة الهضم وقابلة الغذاء وافضلها لحم الدجاج اذا
لم يكن محصوراً في قفاه فانه عسدي سريع الهضم وطاين المعد القوية
والناقمين والمرضى. والديك عسرة هضمها من الدجاجة ولا سيما بعد بلوغها لم
يكن نضجاً والدجاجة بعد هضم لحمها بعد ان يفسد عمل منها ما كان عمر
اقل من سنة. والديك العسدي اولى درجة من الدجاجة. والاورق البط عسرة
الهضم والحمام يناسب البسوخ لانه سهل الهضم والحمل قبل وانكس مقود والسم
والمرء اشد مقوية وسريعة الهضم والعصافير وكل الطيور الصعبة الهضم
اسهل هضمها من الكبد *

في الحشرات

ان ما يتوكل اعتماداً من الحشرات هو السرطان والحلزون والصنادع
والسلاحف وغيرها (فالسرطان) لانه الطام ولكنه قبل الغذاء والدرى منه
افضل من الجري وهو عسدي، واد سامت او حريفة وكثيراً ما يكون سبباً للوردية
(الدرى) (والحلزون) عسرة الهضم وقليل الغذاء ومضر كثيراً اذا اكل
سبائك منه لانه قد يحدث قولنجاً وفيتاً ودرماً وغيرها من الاعراض فيسبب
حصراً مدة طويلة قبل طيخه او عليه مرتب ثم طبعه وقبل انه يرد الى حال
الدرى *

(والسادس) - هذه هي القوة للصبي وتقبل الامراض في الامراض
الشديدة وتوافق العدد الصغرى ولا سيما ما كان منها حصر اللون داود
سوداء *

و (الحلم الصالح) - يحصل المضم حبيب على المعنى ولا سيما الذي منها
وهو كبر الاسفاح في الشواطي البحرية ولا سيما في اورنا وهناك بكثرة كل
ايضا كونه يعوي كية وادع من المواد العذائية *

في الاسماك

الحوم الاسماك فيها من العذاء اقل من في الحوم الحيوانات البرية وهي
تختلف كثيرا بعضها عن بعض حسب وعينها وحسب الماء الذي - من فيه
وحسب سمها وكيفية طهيها وغير ذلك . والاسماك التي لها صلب والجمها
عاطلة تنمو في الماء وبالعكس الطرية الرخوة فيها سوامس لمعد طرية
والاسماك التي تعيش في اعني على رمل وتصور على من اني تعيش في
بحيرات ومنشعات ماء والجمعة منها ثيب ليس لها دوس لا تنوي ساء
حسا والجمعة جدا مسرة . وفي كل الاسماك يحصل اندس على نقة الدس
لانها اهل دقا والاسماك المسوقة اخف من الدوية والمثوية اخف من
المثوية والجمعة الذ واكثر عذاء من اسماك البحيرات والاميرة *

وبعض اكل الاسماك ايام الصيف بعد صيدها بمنزلة وجبة والا فتغير
كثيرتها ونقا ونصير مصر عذرة المضم وبها لامراض كثيرة معوية وما لا
يموت منها سريعا حال اخراجها من الماء اولى نصحة لانه لا يجد هوية
كثير وكل امراضها متقوة للصبي العصي ولا سيما لاعضاء التناسل وعلى
الخصوص اذا كانت مواد عطرية منها وانما كس منها لندس وعذرة
عسر المضم جدا *

اما الاسماك المكوية كالسردين والسرديلا وامثالها فعذرة المضم ثقيلة

على المعدة نورث هراً لا ونحوها وأمراضاً بطيئة وجلدية ولا سيما إذا كانت
مرات متواترة وتقتل معها مع السلطات منه للمعدة *
وأما الاحتطوط والاصداق كالباطيس وأمثالها فتقل على المعدة نورث
أمراضاً جلدية وركامات معدية وحمرية ورثوية فينقص أحدها ما أمكن
ولا سيما عبر المعدس عليها *

ويوجد أنواع كثيرة من الأمراض التي تضر بالباب غير معلومة وتحدث
عنها أعراض أشبه بأعراض الهواء الأصغر مع نشجات مملكة أو ناطات
جديدة كالاحمرية والوردية وما شاكلها وهي لا توجد غالباً إلا في البحر
الأتشكي ولأن لم تعرف ماهية تلك السموم هل هي خصوصية أو ناجمة عن
نوع من الماء كبل أو حادته، أو فاقة الطقس والمناخ *

في البيض

بيض الدجاج أكثر استعمالاً وأسهل هضمًا مما هو من البيض ولبو
بيض الأور والبط والدجاج الهندي . وقبل أن يبيض الصاوس أفضل مما
سواه وكان الرومانيون يبدلون الماء كثيراً للحصول على البيض من
أحسن الكولت هضمًا وأومرها غذاء وهو مركب من مدين أبريل والمخ
أو البيض بالصغار *

فالزلال منه إذا أكل نيئاً أو جامداً مشويًا كثيراً يفضل هضبة ويقل
هضمه المقذبة . أما المخ فإذا كان على نصف استعمل بحيث يخلط مع الزلال
فهو معتد جداً . ربيع المقم ويصل على كثير من الأطعمة وله خواص ملينة
ويفيد أصحاب البرقان وكل الأمراض الكبدية أما إذا كان صلباً جامداً أي
لم يكن مبرشت فبعضه صلباً وبعضه مضرراً وعلى الخصوص إذا قلبي بس
ودهر أورث . وإذا فحص كيميائياً يوجد أن المخ مركب من ماء وزلال
وزيت حلوجداً ملالون ومن مادة أخرى ملونة وكل من الزلال والمخ

محتوي على كثير من صفات الرافعة أكثر من غيره من المواد النسيجية
ويجسد كالكثير من الألياف *

اللبن (الحليب)

اللبن هو الغذاء الأول الذي تدمج الصبيغة للامساك من ولادته وكما
كبر قل احتياجه البهائم حتى أفاضت اصراها واستغنى عنها بما لا يلائم
تضع بها الاطعمة الصلبة تتغير في ما يلائمها تتغيرها المعدة بسهولة على انه
لا يزال يأكل لبن من كونه لبن من اعظم الاطعمة لطافة واسرعها هضمًا واودرها
غذاء ولهذا يرى كثير من الامم والافراد انهم يولون عليه وحده بدون طعام
آخر كغرس ابادية ومع ذلك في بعض لا يتناول الاصل او لا يكتفي بهما
سوار ودرج او قص وتقل على المعدة وتعب وحرارة رائدة وحرقة معدية
وجشابة ولا يمارى الا اذا اُصيب بالمرض من مواد سامة كمنه أو الشاي والسكر
وهو يرد بها اد طيف مع مواد غذائية او سكر كاللوز بخليل والامامية
والهيدروجين وغيرها من الدم المأكول وكثيرها غذاء والمقص بهما من
اليوم مع السكر دقة مع بصر سريع المضم حار رقة يرحونه من فيكسب
خواص اهل واهل أكثر من *

واذا احتلقت المعدة مع الدخان والسموم والمصابين بركامات
رطوبة او انما مات في الدروب او قص او الدول الرطبة ويصير الخمار يربي
المزاج وسكن الاكثر وادوية الرطبة والنبوغ ويصح آلام الاصاب من اسهله
وهو مركب كبريتاً من حب وسم واصل والمقص بهما من سكر وطلع
والاملاح الصغرية وغيرها وكل من هذه الثلاثة يحتاج كمية من غيره حسب
نوعه اللين فيصير نوع عن آخر فيكتفي بذلك يعني على هذا من الولادة
وشكل الطعام ودرجة العمر والاقليم وكيفية التربية الخ *

فاللبن الذي يستخرج حالاً بعد الولادة يحتوي على كثير من المادة المحببة

والسنة وقليل من المصل الذي يرداد فيه كلما بعد عن وقت الولادة تنقل
فيه المواد العديدة فتقرب المراصع التي على هذه الصفة

والمواد التي ياكلها الحيوانات لما نائير عظيم في تمكيف ابي قد عرف
ما يحتاجات كثيرة ان اجراء كثيرة من تلك المواد تنقل من المعدة الى الثديين
بدون تغيير تتغير واصفة في اللبن ونكهة اوتها وطعمها ورائحتها كاللحم والصل
واللحم والفاصل ولذلك كثيرا ما تعطى ادوية للام لتنع رضيعها ادا لم
تكن معدة تحمل شرب الدواء لسبب ما فكيفة الطعام تتغير كيفة اللبن
وحالة الولد الصحية او المرضية لان ينقل الى الرضيع كل الامراض مراحبة
كانت او عرضة كالخاريري والزهرى والسيل الزهري والبرداء والامراض
الجذابة كالقواء وتحدث فيه نفس الاعراض التي كانت في الام او المرضعة
وعلاوة على الامراض الاكلية تنقل ايضا امراض الامر الادوية تنصير طباع
الرضيع كطباع المرضعة امرأه كانت او انثى حيوان آخر فيقتضي الاهتمام التام
والاشاء الزائدة في تغيب المرضعة والاف الحارة اكدر *

وما يؤثر في لبن الام ما نير اعطيا احوالها الادوية فالعصب والحواس والفرح
والحزن وعدها من الاعمالات تحمل الحليب خفيف الورد وتغير كيفة
فيصير سائفا فاعا بسبب فينا وذربنا وفولنا وتنشأت عصبية واحيانا موتا وكذلك
التعب والحراف الصحية والمرض يؤثر في اللبن كثيرا وهكذا بين الوالدة بعيد
الولاد فوجد قل بعضهم ان الملائكة (وهي حليب الصمغة) نصر الرضيع كثيرا وقال
آخرون وهو اوضح انها تفيد لانها تخرج العقي المتجمع في امعائه *

ويزداد افراز اللبن اذا اكلت المرضعة اطعمة سيالة مركبة من مواد
حيوانية ونباتية او شربت ادوية مدرة للبن كدوف بر اليبسون وحده او
مضاف الى كل مئة درهم من كورين الاموهوم مع كمية كافية من
السكر فيؤخذ من ملعنة كل ساعة *

وتعتبر أيضاً كمية اللبن بحسب نوعية الحيوانات وحسبها وأخيراً لبن المرأة ويأخذ لبن الحمار ثم العنزة ثم البقرة ثم النعجة * أما لبن المرأة الذي يبرر حالاً بعد الولادة فيقول جداً لأنه لم يتبعها لأجل تعذبة الطعل وبعده بل لأجل قذف الذي أي المواد المتجمعة في بطون إلى الخارج بحواض المسهلة . أما لبن العشاء فلا يبرر إلا بعد مضي ٢٤ أو ٤٨ ساعة من الولادة حيث تعثر الأم حتى حينية بدونها الحصى اللينة *

وقد حصل بعضهم اللبن موجد مركباً من المواد الآتية يابها

سمن (زبدة)	حبن	اليوس	سكر	املاح
٢,٨٠	٠,٢٤	١,٢٠	٢,٠٠	٠,١٨
٢,٢٠	٢,٠٠	١,٢٠	٤,٢٠	٠,٧٠
٤,٤٠	٢,٥٠	١,٢٥	٢,١٠	٠,٢٥
٧,٥٠	٤,٠٠	١,٧٠	٤,٢٠	٠,٦٠
٠,٥٥	٠,٨٧	١,٤٠	٥,٥٠	٠,٤٠
١,٥٠	٠,٦٠	١,٥٥	٦,٤٠	٠,٢٢

فعلى هذا الجدول يمكن ان نضم اللبن الى ثلاثة انواع اولاً لبن الحمار والفرس وهما قليلتا المواد السميكة او الدهنية والازوتية او الجنية ولكنها كثيراً السكر . ثانياً لبن النعجة والعنزة وهما كثيراً السمن والحبن وثالثاً لبن البقرة والمرأة والاول منها يحتوي على أكثر من الاملاح والسكر والمواد الجنية واقل من السمن والفرس . ولتكم الان عن موائد كل من الالبان المذكورة مصلاتها *

اولاً لبن المرأة في ايام الولادة الاول يكون (كما تقدم القول) سميكة خازراً كثيراً الحبن والسمن وقليل المصل له خواص ملينة تزيد لطرد المعنى . اما بعد ذلك فتخف ورنها ويريد مصلاتها بحيث بعد مضي مدة طويلة من

الولادة لا تفي به إلا قليل من الخواص المعدنية بحيث كبر الطفل قلت
خواصه على مطابقة ذلك يتوقف انتخاب المراضع والتي منها ما كمل مواد
سبابة أكثر تكون اسمها ابي واحسن وهكذا اللواتي يجان بخدمة البيت فليهن
يحفظ لصحة وسمي الحسد وثقله النوعي من ١٠٢٠ الى ١٠٢٥

ثانياً من الحماض هو ابي بلين المرأة ويحتوي على كل المواد المركب
منها دالك وظواهره اشبه بظواهر ذاك ايضاً من جهة المصل واللون المظلم
والحمية والكثافة والرائحة وهو مالح وملين يهدد المحتوي القوي واصحاب
الركامات المعدنية المرمنة والحماض يربي المراج واللبماويين ويسرع كثيراً المسلولين
وقد قال بعضهم انه يوقف مرضهم اذا شرب منه على ثلاثين يوماً متوالية .
وكان القدماء يصرونه من امصال المواد لخمط بعومة الجلد وطراوته ولذلك
كانوا يشربون به وقد ذكرنا عن بوبيا امرأة يروون سلطان الرومانيين
ابياً كانت سفتيع ٥٠٠ حجارة لاجل الاعتدال بانها *

ثالثاً من العنفة له الخواص التي للابن الحماض ولكن بكيفية اقل ومن
فائض نوعاً ومقوّر واحسن انواعه ما كان عن عدة شفاء لان اللون الدهر
ثانوي وثقله النوعي ١٠٢٦

(رابعاً) من العنفة يحتوي على كمية وافرة من المواد المعدنية وخصوصاً
السدن الا انه عسر المضم وهو يرداد ثقلًا كما بعدد من الولادة وثقله
النوعي يختلف من ١٠٢٥ الى ١٠٢٦

(خامساً) من العنفة معتد ومالين ولكنه ثقيل لا ينصح سوى المعد
الثوية والاصط ان يتناول مع الثروة او الفاي وثقله اثن الحاموس وثقله
النوعي ١٠٢٠

(ولن الا بل انقل المضم كثير الغذاء وملين . وليس الحماض يورث
برصاً وامراضاً جلدية كثيرة * ولن الا بل عسر المضم جداً ومضرّاً للغاية لانه

يحتوي على كثير من المواد القلبية التي يملكها مع هذه في المستحضرات المائية *
وكل انواع اللس اذا تعرضت للهواء تسد وصر مصره وانزل واسطة
لحفظها منه ان يضاف اليها قليل من يكر ومات الصودا * ثم اذا على اللس
في وعاء ما ينضج ان يجتمس من ان ياصق بماء لانه يغير فيصير مصرأ
ويجب ان لا يمتد في اوعية معدنية ولا سيما النحاسية لانه يفسد فيحدث فيهما
ودرأ وغيرهما من الاعراض الرديئة . وطى من ياكل لبا ان لا ياكل بعد
حوامض ولا مالح *

اما اللس المني او الرائب فلا حصر منه على الصحة لانه ما دام حلو اقليل
المحوصلة لانه من الاطعمة السهلة الهضم وما يتوفر له من المنافع فلا اصل
له . وهو مغني سريع الهضم حبيب على المعدة يمتد كل اصناف اللس *

السن

السن يركب كباوياً من ثلاث مواد ذهبية شرب بعضها عن بعض كمية
حسب موصلة الخوان فيصير بذلك من الفرس من العلم وطم حراً واذا
كان حدياً وتعرض للهواء كثيراً يمتد ويصير مهيماً ومصرأ واذا وضع
قليل منه على سطح او حرج يحدث آلاماً كثيرة . اما الحدة منه فنافع لانه يلبس
ومصاد الالام وسريع الهضم الا انه قليل الغذاء وينتج لتوالي الحرارة
الحوارية يدفع الذبوح كثيراً ولا سيما اذا اكل مع سكر او عمل . وهو يمتد
من اسناد اذا تعرض حيداً وسقى من مصلات اللس واصيب اليه تلخ كلب
بعد احماؤه على ما رخصة . اما المعلى منه كثيراً فيفسد بسهولة . وكسب
لونا اصفر ورائحة حصوصية ويصير مصرأ للاكل * النوع الجديد منه اذا
أحي وأضيف الى الطعام يتحول فيصير مصرأ ويغير ماهية الاطعمة فيصير
هضمها كما يرى في المليات والحببات واسنانا ولذلك اذا تحصن على
المعدة يداكمها بمنه وجيرة *

في الحنف

الحنف ، دام بكى قديماً ولا مطلقاً كثيراً وكان جيد الاستمرار يكون سهل المضم ومفتقاً فريد اصحاب الامراض المعدية وبصر الاولاد لانه يولد اسوداً والمنطخ كثيراً عصر المضم وبصر اصحاب الاسهال وعبرهم اذا شرب معه حمر وهو يختلف جودة بحسب الحيوان الذي يستخرج منه وافضل انواعه المصرون ابن القم ثم المعري ثم الفر * والحن الحن القدم الحار مضرة كثيراً وقد يولد في يوم قتالة سبب الحواصن والاملاح الشاذية الناجمة عن تعاطيه فيجب غاية الاجتناب

واما النشطة سهلة المضم كثيرة الغذاء وكذلك الردة *
الاطعمة المكموسة (المكائيس)

ان القصد يكس الاطعمة حفظها مدة طويلة لاكتبا في عبر او ايامها وذلك يتم اما غليدها او بوضعها ضمن حل او بهاء صالح او بلخ او ريت اخ * وفي سبب انواع كثيرة كالمشوف والسمون والرينون والذيلة واللبث وامثالها * فالرينون يكس على طرق شتى فلا يصر منه بالريت او الملح او الخل وهو عصر المضم والتبيل منه به المعدة . والاسود بلخ او ريت ولهبون بحني محبور او مستق وهو عصر مضم من الاول وقشره غليظ للغاية وهكذا انواع الخال فانها باشكالها عدة المضم ثقلة على المعدة ومنها اللغوم المنددة والاسماك الملية الواردة اليها من البلدان الاجنبية هيئات تروق للناظر وتصر للاكل بها احتمل من السم تحت ذلك الدسم وهكذا يقال عن التواكه المسنة كالنوع والربوب وقمر الدين وغيرها فانها عدة المضم ثقلة على المعدة وتقلل الغذاء توريث امراضاً كثيرة معدية وجلدية كالمكائيس المذكورة . ثم كل اصناف من كل ما ذكر ولا سيما عما يورد اليها من اوربا لان بلادنا تانيا بكل احتياجاتنا ونقوم بعاشا ونحيا كل ما يلزمنا في الفصول المختلفة وفي اغني من غيرها هذا

المعنى ولما وللحميون والسردين والكمأة والاسماك الاطعمة التي
اصدت لعننا ونفس بعدنا واجسادنا وبورنا ابدنا عن الله وسد بابنا
وعاما فصنع صبر اليد من كل من المال والغاية والنعمة
مخبرته في كماله

(المتابع) تحضر من لحم مدعى مبروم ناعمة ومنع وكبير من المواد
الطاهرة والاسرار واداءت حيداً في كل مكان في لمة ماوقات متبادلة ولم
تكن عذبة موقت المعنى ومنهنا على فم الاطعمة والما ادم ينشئ حسه
الاختصار او كانت فاسدة لم يصب ما يصير مصرة في العانة ويحل في الجسم
كتم مافع يحدث قينا ودريا واحيانا موما وذلك بعم عن نعيمها وتولد مادة
سامة فيها يظهر انا فلفت على هيئة من اصغر من حدتها

في الاطعمة

(الافاقية) تزيد لتويع الاطعمة ما كساح اراخنة دكية ونفوية المعنى
وتسهل المعنى وهي اذا احدثت بكية لينة ينع والافاقية المعنى وحيا
تورث صرراً بليغا الصفة وتسهل كثيرا في الامانة الحارة من معد
السكان خاملة طعماً ومحتاجه لنبات كده وكثيرا ما ياكل التلاحون في
ايام الحر الشديد ثوما لينة من اعظم النباتات والمقويات للصوم العصي كما
مر بك في مائة *

واحد الافاقية المذكورة المواد الطاهرة كالسبيل والهار والترف
والفريل وجور الفاسد والما لها وكما افوات لينة اذا احدثت بكية لينة
ومثلها الزارناج (الشمر) والاية -ور والصفير والنعناع وور الحردل والاشياء
وهي تزيد ايضا لطرد الريح من الامعاء وتعين المعنى *

وما يستعمل كثيرا مع الاطعمة الملح ويقال له بالاصطلاح اطبي
كلوريد الصوديوم وهو من اعظم الضرورات للانسان لا يسهل على البنية

وهو يدخل في تركيب كافة أعضاء الجسم وسوائله عدا الاسنان
 ويكون فيها محلولاً على الدوام وإذا ما تم من طعام الاسنان الكثير الذي يدخل في
 تركيبه طينة ويصاب به صلب ورواء واصفرار وانديا (تفخ) وكوروس وغيرها
 من الامراض الناشئة عن قلة . وانه اذا لم يصب قلة الملح فلا يعود اعملاً
 من مصادره الى حال معدنية ويندأها ونظام ذلك جلياً بموضع اناء رشاح فيه
 ماء متغير في وعاء ميو . . . ملح فيسد اناء المتغير الى ماء الاماء الذي الملح ولا
 يعكس وإذا كان الماء من الخشب فحق كميتهما كما كانت في الوعاءين والمخ
 يعرف كثيراً على امصاص المواد اعداءة من انشاء المصهية لانه يركب مع
 عناصرها مواد سنية الاعمال وسريعة الانصام وهو يكثر في الصدر والليها
 وسائر سوائل الجسم انشوية وفي العصب والعضلة المعدنية والمخاط والبراعم والبول
 والدموع والبرق وغيرها . . . انه ذو طعم حريف يجمع الاغصان فيه
 المشاء الخاضعي لهم يربد اللعاب وسه القابلة وهكذا يعمل في المعدة ويردها
 اقوة على المهضم فيحصل الاصول الغذائية وتدور مع الدم وتحت تغذية
 الجسم . وإذا أكل الاسنان اكلة قليلة الملح ينقل على معدته ويدأوا مصها
 ولا يستفيد منها الا ما قل . يجب عدم تكون مواد سنية الانحلال كتنفس
 وبذلك نستطيع ان مال عما ذهب اليه البعض بان الملح جيد في هو ومن
 الحيوانات ادا اعطى مع غذاءه ان بعض المؤلفين ذكروا فبالله يدخل
 في طعامها الملح على الامتلاقي وقد مرع عن مكرم ان الملح يدخل في تركيب
 الاغذية الحيوانية والنباتية . واما الكمية النسبية التي يحتاج اليها الاسنان يومياً
 باختلاف نواها وقال بعضهم انه يكفي الرجل البالغ درهم او اربعة والولد
 درهم واحد فقط وقال آخرون ان تلك الكمية ضرورية وبماح الاسنان
 لضعفها . واما ارباط اكل الملح فمهم وسبب لعل كثير احصاها الاسترطوط
 الذي يجرد عن كثره الملح وفاته . الحسرون قائلون انه مضاد للساد وإذا

أصعب للثوم وغيرها مع انحلالها وفادها. وينتعمل في القلب عند الدرس
 ضد الدل والبرداء وهو يبعد الحيوانات كثيرا كما قدم ولا سيما الخيل النعجة
 (الاستنطة على رجلها أو مستعمل مداتها بعمل وماء لحظ الخيل أيام الشتاء
 وقد يعطى للثوم مع عليها فيكسب لونها ومنها طعنا للبدن. وإذا اعتلي
 للحيوانات ينقصي أن لا يفرط بولانه يحدث أسراراً بابتعة للخلل بوسف بكية
 ١٥ درهماً وبناً والنفوس العدم ٤ درام كل أسبوع في شهر بسلس و ١٥ درهماً في
 شهر ثلثين الثاني *

(الخل) يعني أن يكون غليظاً طلياً من كل كدر وأن يكون مستخرجاً من
 غليظاً البند بعيداً كثيراً إذا أصيب للاطعمة لانه يسهل هضمها ويعملها لستة
 الطام وينفع الأمراض الصدرية أيضاً إذا مزج مع المشات وينقصي أن لا
 يؤخذ بكية زائدة لانه يفسد المعدة ويحدث فيها عسر هضم وإحطاطاً عاماً
 وكثيراً ما يستعمل منه السمن المفرط بجرعة قدح صغير صباحاً *

(تصدير الثور الحامض) آلة سهل قوى من الخل، يصف كثافة الدم
 وينقل مواد الحامض والدا ينتعمل في بعض الأمراض وقد سبق الكلام عن
 بقية خواصه في فصل المواكع فليراجع *

ولا مجال ينال أن جميع كمواصه سامة وحمادية إذا فرط استعمالها
 تنفع الفسأ اثنا ملي أمدي المعوي والمشاركة توارسها في السالك
 الحوائج وتحدث اسعال وإن حدثت كميات معتدلة وكانت مختلفة
 فيقتصر علاجها في العدد الداية والأعصاب المعوية منه استهية وينفع اسعور
 والعطاش وتعين على هضم الاطعمة ولا سيما التي دخلها لعاب وصنع كثير
 كاللوحيا واليابا وغيرها. وإذا استعمل على استعمالها مدة طويلة تنتهي
 باحداث ضعف في الأعصاب الحامضة وتورج في حساسة اعصابها ومن ثم
 يحصل اضطراب في الهضم والتعبية وغول وهزال والحق من يمد منه

مضادة الفساد ولذا تستعمل لكثير من المحصر وحفظ بعض الرمور
والحبوب وهي جريئة النفع في البرقان ولا سيما عصير اللبوس الحامض *

(الريث) يعني هذه النبتة المطلقة الريث المستخرج من الرثيون وهي
مطرية ومحل وأدا أخذ بكيفية وأمن فليس للطن وليس له خواص مغذية
الآ فليلاً ولو كان نقياً وظلياً الآ أنه يستعمل مع السلطات وكثير من الأطعمة
لتصغير طبعها . وهو كقبة الربوت اذا أحيى كثيراً يصير فيصير مصراً لأنه
يحدث عسر هضم ويهيج المعدة وبعدها اركامات وأمراض عديدة فالذين
يصبرونه الى المآكل بعد اعلان كثيرًا يعطون كثيراً وفي أوربا لا يستعملونه
الآ شيئاً وعالياً مع السلطات . وينبغي ان لا يخط في آية تعاسية وان لا
يتعرض للواء الحوي لأنه بعد جصر حدًا كبير الضرر بهيج الباعوم والمخنة
والرثيون يحدث فيها التهاباً شديداً ولا صلاحاً يوصف اليه بعض الأنط من
الابار النريك ثم يحمى قليلاً على نار حبيبة فينزع الابن ويعود الريث شيئاً
خالياً من الاكدار والطعم الحاد . ويمكن اضافة ذلك الروح الى آية الريث
اذا اريد خربة فيها مدة طويلة فيعطفه . وقد بقي القليل منه يرجو مع رماد
عمر وما ثم تحركه جيداً بمروق ويصق من كل الاكدار ويصطلى طعمه .
وكان القدماء يستعملونه كثيراً لدهن اجسامهم به والاغنياء منهم كانوا
يحاطونه بمواد عطرية ويدهنون به *

(دقيق الحردل مستاردا) يصطنع بمرج دقيق الحردل الناعم
وخل وسكر وملح وقد يضاف اليها مواد اخر عطرية ولذلك علب كثيراً
حسب طرق استحضارها وهي تقوي المعدة وتعين الهضم وتستعمل كثيراً
في أوربا ولكن اللبلل والهار والورد وما شاكلها من الافاويه المصطلح عليها
في بلادنا في حقاً اضع منها فالاستعناء عنها وعما ملها من واردات أوربا
أوفق لتعين الصحة والوبر المائي *

(السكر) لم يكن معروفا في الارض العارية ولما اكتشف كان يباع
 باثمان باهظة جداً وكان الاطباء يستعملونه كدواء نافع كثير من الامراض
 ثم درج استعماله حتى صار عموماً لانه صار يخرج من مواد كثيرة كتصليب
 السكر والشوذر وغيرها وهو اذا اضيف اليه حمض يتحول الى مادة برجة
 يقوم العمل عبر قايمة البلور بسهولة هضمة ولما كانت العصارة المتعددة
 حامضة العمل طمها كانت تحدث ذلك التأثير فيه يسرع هضمه . وبما انه
 منه المنة لا فرار عصارها يظهر انه يقويها ويريد فعلاها اذا اكل مكنة
 قنولة اما اذا افرط في ميعدها على اقرار مرط فتتبع ويحدث فيها ركاس
 مرض او قروح وما شاكل من الاعراض التي تصيب الاولاد الصغار الذين
 يحبون اكل السكر والحلويات كثيرا . وهو غير معتد ولكنه يعين على تولد
 الحرارة الحيوانية ما كرمون الذي فيه واد اكل وحده كان عسرا هضم
 اما مع غيره من المواد ولا سيما اذا كان مركبا طبيعيا فسهل جدا وكل
 رادت راد هضمه سرعة . لانه من المعلوم ان كل المواد البسيطة كالسكر
 والنداء والحمض والزالل اذا اكلت وحدها عسرت هضمها واد التحدث مع
 غيرها سهل جدا ومن موائد السكر ان تدهظ المواد التي يطبخ معها مدق طرية
 طبيب العلم لم يبق الماكل كالسواع المرق والواكه . وهو اذا اكل كميات معتدلة
 اندد الصعفاء والذهبي لانه يقوي المعدة ويولد الحرارة الحيوانية ويسون
 فيسرع الدوخ والاولاد ويصير الدمويين والسن . واد اكل مع غيره
 اللهبون الحامض رطب وقوى المعدة واعان على هضم الاغذية . واد اكل
 نوع من السكر يقال له سكر العنب لا يتلور بل يبقى دائما يقوم العمل وهو
 يكثر في العنب والعسل والفاكهة الحلوة وله خواص السكر المتلور الا انه
 اقل حلاوة واصغر هضمنا وليس البطر والسكر مقطوعة عظيمة جدا
 في اوربا ويقال انه يصرف منه هناك سنويا ما يوفى عن السنة ملايين فطار

وأكثر متطوعين في بلاد الامبير وادهاها في روسيا *

(السكر) هو خفية سكر العنب الا انه يحضر بفلي العصور ويؤخذ وله خواص السكر المذكورة آتيا وهو سهل الهضم مولد للحرارة *

(العسل) مركب من سكر وشمع وزيت عطري وله انواع كثيرة تختلف حسب الامكنة والشكل الزهور التي يعتدي منها النحل . وهو ملين سهل الهضم اذا كان خالصا من الشبع واذا اكل وحده منه يهرل الجسم ويحمله بحيث لا يمشي بهم ويفضي ويواني الشيوخ اكثر من سوام وينتهي ان يكون يتألم المعلي منه يورث درنا واسهالا شديدا . والعسل من ذات طبعه مولد للحرارة يريد امرار الصفراء وهو يدخل في تركيب كثير طيبة وقد يحدث فوئاما يمكن شرب ماء بارد وقد يمزج مع الحما او يؤكل وحده مخفرا فيسحق السكر . وكثيرا ما يؤكل مزوجا بحليب وقد يشرب مزوجا بماء فاتر ستة عشرة اخرا من الى مئة من الماء فيلين ويمكن . وقد احدثت له قديما خواص كثيرة حسنة منها انه يحفظ الحياة وطبها وبه الدماغ والتوى العنقية ويريد لها سموا الى غير ذلك من الامور التي لاصفة لها على ان له خواص مضادة للفساد بها يبع انحلال الاسجة الجوارية التي تودع فيها فربما ينعو فسادها مثل المواد المرسبة من الجسم فتطول الحياة اكثر . ويوجد انواع منه ممتدة جدا تورث آلاما في الراس وخمولا ثم موتا لا يمكن معرفتها ظاهرا ولا بالامتحان الكيماوي فيفسي اختيارها قبل الاكل . وبما ان النحل يكن رائحة البازيح يكن قطف هذه بالسلح تعزيمه من تجنب ابره وهذا بالدهن يصير المالحيا . وللعل رائحة خصوصية غير مقبولة يمكن ازالتهما ما حانو على نار مادية ونزع الاوساخ التي تعوم على وجهه ثم تعطس قطعة حديد بماء خصة او مئة مرات فيه واصافة ملعنة كبيرة عرق لكل افة منه فيصير نغيا ايض بلون السكر *

آلة الطبخ

آلة الطبخ يجب ان تختب من المواد التي لا تسد الاطعمة ولا تغير صفاتها واصلاها من هذه الحية الحديد والحار والصبي والزجاج والبور اما الصبي فاحسن الجميع لانه مصنع بمواد ترابية دقابة لا تضر البه وكذلك الحديد اذا كان مطايبا بقصد بر محلول واما النحاس فكثيرا ما يظلي ياكيد الرصاص (وهو المراد منك) وهو لا يصير ما دام طلائقه ناسبا ولم تدهيه حرارة النار القوية ولم ينقشر بعد استعماله ويعرف حسن طلاء النحاس بكون قشرة راحية عليه لا يؤثر فيها حد الكبر ولا الحرارة العالية واذا ضرب بحم صلب يعطي صوتا رنانا وعلى كل حال قل استعمال الآلة الجديدة المطلوبة هكذا يجب ان يوضع فيها ماء من ماء . واما الآلة المعدنية المصطنعة من النحاس والتصدير والثلج والحار صبي والحاس والرصاص فمقالا يتولد عنها سموم مضره ولا سيما اذا وضع فيها سم اوريت او دهن مقلي او ماء مانع او خل وغيره من الحوامص *

١- الفضة لا يوجد فيها ما يصير بالهضة ولا تسب عرضا رديا مادامت نظيفة من الاوساخ ولم يطل بها حفظ الاطعمة الامر الذي يجب اعتباره في كل الآلة المعدنية على ان الاوعية المصطنعة منها يدخلها كثير من النحاس فاكثر الضرر يحدث عنه *

٢- التصدير اذا كان نكبا او دخله من ٥ الى ١٠ افي المنة من الرصاص لا يصير اصلا وهو افضل جميع الاواني التي يستعملها الانسان في احتياجه وتعرف بقاوتة برتو يعطي صوتا خصوصا يعرف به واذا دخله اكثر من ٢٠ في انة رصاص ينفذ ذلك الصوت فيعرف وجهته يصير كثير الضرر وسببا لامراض عديدة *

٣- الثلج من الاوعية التي تاتصل على غيرها لكونها تحتفظ فيه من الاطعمة لا بسبب ادنى ضرر وان طال مدتة . ولا عيب فيه الا انه يثلث

ويهدى بسرعة *

٥- النوتيا (ويقال لها الزيك والخارصبي ايضاً) لا يسوع استعمالها اصلاً لما يتولد عنها من الاضرار اذا كان في الاطعمة املاح او حوامض او فلو بات ولا يجوز استعمالها الا لحظ الماء فقط اذا لم يوجد غيرها من الآبة والذين يستعملونها لحظ السمن والزيت يعاطون كثيراً *

٥- الرصاص من اضر الآبة واشدها سبباً لانه يعمد تعرضه للهواء المحوي او الماء يتولد على سقوط طنة من كبريتات الرصاص (السبداج) او اكسيد الرصاص (المرداسك) السامين يحدث معها وفولجاً وكثيراً من الاعراض الفعالة يجب اجتنابها مطلقاً . وبما ان اكثر الآبة الحربية التي تأتيها من اوربا مطلي بطلاء قاعدته احد املاح الرصاص فيجب الاعتراض من علي الحوامض فيها هذا اذا لم يكن الطلاء حراً الاستحصال او لم يلصق على الوعاء حرارة عالية والا فلا ضرر منه البتة *

٦- النحاس من اكثر الآبة المستعملة وهو اشدها ضرراً وتأثيراً بالماء والماء والحرارة والادهان والحوامض القوية والحلح والخمر والدم والخل وغيرها بحيث يتولد فيه السم المعروف بالرصاص (وهو خلاصة النحاس) وكل المأكول والاطعمة التي توضع في آنية نحاسية غير مبيضة تحوي قليلاً من تلك المادة السامة التي لا تؤثر في الصحة بسبب قلتها ولكنها اذا كثرت تأتي باضرار بالغة . لمنع ذلك يقتضي ان ترفع حرارة الطبخ للدرجة العليا ولا يبقى فيها الا مدة وجيزة ثم يصب منها وهو غال الى آنية حربية والا فيسرع تولد ذلك السم ولا يجوز بناء الطعام المطبوخ فيه بعد غليوه اكثر من ربع ساعة . على انه لا جمل مع تلك الاضرار احصوا على بيض تلك الآنية وطلبها بالقصدير الامر المفيد جداً ولحكمة يلزم تجديد الطلي كل شهر مثلاً بدوب فتعزى الوعاء يصير مصراً في العادة *

لا الحديد كثيراً ما يسهل آية تسخّر وحده الأظحية ولا شرب
معتدلاً طلاء رجاحي أو قد رزوه وانهميل الجميع له يوم من كل الأيام
التي تسبب عن الآفة المذكورة استأوله ينتر من السوائل الكيماوية التي
غير تلك فلذا يجب تعميم استعماله وبما أن فعلاء الرجاحي المذكور يصف
إذا تعرض للبرد الزائد بعد الحرارة الشديدة يمدح الاحتباس من وضع ماء
بارد مودود وهو عن بارفونية في الحال *

الاشربة

الاشربة هي مواد تشرّب لتسهل فضم الاطعمة الحامضة الداخلة
المعدة ولتتو بص عن سوائل الجسم الحارة والمزرة كالبول والعرق والغاب
والدموع والشمع وهلم جرا . ويشعر بضرورة ادخال سوائل الجسم باعداد
موجودة في اعلى اليوم نفع حاسة مخصوصة تدعى عطاشا بعدد الانسان
الذي ان يرد في الارواء يقوم بالماء طالبا ويغير احرا كما لاستخدام او القرب
على ان امراط الشرب بصر صررا طامعا ولكن اقل من ضرر امراط الاكل
واذا امراط بولا يجس ادخال طعام موقفة لان المعدة تكون متفددة كثيرا ولا
يمكنها هضمه اما شرب قدح ماء بعد الاكل الزائد فلا ضرر منه لانه يكسر
العطاش الذي لا يد من حدوده حيث يندر . وكيف كان الحال ما اراد من
الاشربة بفرار او بترس سريعا فلا يؤر في الصحة صررا طامعا لان له طريق
كبيرة نحوالة عن المعدة كالبول والعرق وما شاكلها . وكل الاشربة الحامضة
كالليمونة او اللوزة كغاب السرجل ورو الكان لها فائدة في قمع العطاش
اكثر من الماء وحده ولكن موقفا *

﴿ الماء ﴾

(الماء) هو المشروب الوحيد الذي اعنى عليه جميع الناس ولا يأناه
وبكره الا من كان ماسد الدوق

ومن يك شامم مرة يريض يجد مرًا به الماء الرلال

ويدويه لا يعنى حيوان ولا نبات وهو يمد الانسان في كل احتياجاته ولا
يستغنى عنه الا لانه يستعمل في اعماله اليومية لادارة اعماله المتعددة وساء

ساكنه وعمل ثيابه وجسمه الى غير ذلك من الضروريات واذا شرب سهل
عمل وظائف كل الاجهزة بدون تربة او تسكين كما في المشروبات وبه يسهل

الجهد ويبرئ الانسان لاعماله وتسهل وظائف الامراز والارار وبه تعطى
قابلية الطعام حبة ويصلح الدوق والشم والبصر . وبما انه يقوى الجسم والعقل

ويسهل اعماله اليومية فلا يعارض عنه معونه . ما لم يكن قدراً او ملائماً . واد
مرضية وآية فائدة وهو حوامى اصحاب كل الامرئة كالدموهين والعصدين

وكذلك اصحاب الامراض الكبدية والاولاد والنساء الكثيرات اللواتي يعنه
والمرضى لامراض النساء الخضبة والعلل الصدرية واصحاب البواسير والنفرس

وكل الذين يكثرون اكل المراتد الدهنية واللحوم والافاويه . اما استعمال
اواع الخمر بدل الماء . فمضر لا يبرأ ويختصرها في الابدان الحارة والمعتدلة

الحرارة . واما في المنطقة الشمالية حيث كثر البرد والرطوبة فلا مانع من استعمال
تلك الاثرية مع الماء لانها تحيد تسببها الجوار العصي وتدورة الدموية

وتساعد على تزايد الحرارة واعاش القوى المعطية والية الضعيفة ولذا
تستعملها حكومات اوربا في المعسكرات لتخفيف التعب وتبنيه اقوى .

وكثيرون من سكان المانيا يستعملون عن الماء التي بانواع اليراء الكثيرة
الوجود وعدم وغيرهم بانواع الخمر وذلك علة . وادوية الماء التي تلزم

لكل انسان لاجل شربه ولا يمكن تحديدها على الاطلاق . ومن المعلوم ان

ثاني ثقل الانسان ماء والمثلث الآخر مواد جامدة وبما ان كثيرا من ذلك
 الماء يتحرك ويبرز على طرق شتى وكان الانسان لا يستعي عنه الا ما قل كان
 من الضروري ان يشرب المكيمة اللازمة له في كل وقت بدون ان يثقل معدته
 لذلك عُدت عن ذلك الاضرار التي ذكرها . على ان كثيرين يتنادون على
 تقليل الشرب والشيوج لا يشربون الا قليلا لانهم ليسوا باحتياج كمي اليه *
 واذا شرب الماء وكانت درجة حرارته معدلة لطيف العطش انعطش
 العضاء المخاطية للحم والبلعوم والمري وتبه العدد اللعابية على الامرار ويحال
 وصوله الى المعدة بفتح الظأ كالأكل الذي يبطل الجوع ساعة ما وقع المعدة
 قبل اعضاءه ولو كان جامدا . والماء بفضل على كل الاشارة لانه يطفئ
 العطش ويكسب الجسد اعاشة وقوة . واما الاشارة الخاصة بفتح البلعوم
 ونشوش الحضم ومنهم من لا يهتم بها اليقظة والاشربة المضمرة كالخمر والبيرا وما
 شاكلها تحبب الضأ وقتها ثم يحدث عنها رد فعل يولد عنه حرارة وشهوة .
 وبما ان العطش يحتمل من غصان في سائل الدمن كل الماء اصل المواد
 التي تدخل الدمويص عن ذلك النقصان وكان احسن مادة تلقى اليها اتصالات
 الجسد لاررارها بسيلو الى الخارج عن طريق الكليتين والجند . واذا دخل
 الماء المعدة وكانت درجة يدرج حالا مع مرورها المخاطية وعصاريتها الخاصة ثم
 تخفف حرارتها وحرارة الاعضاء المتخورة فتتسارى بحرارة ولا يلبث كثيرا
 في اامة حتى يفتح مضغ منها وينصه في المعى الدقيق حيث تنفص الاوعية
 المصارقية وفي ثناء دورته بالدم يفتح كدوة . مماثل تاثيره اسه في المعويص
 العصبي ويسهل ابرار المدرسات التي يجرها سيلو الى الاحوية المعدة لتدملت
 ولا سيما الى الكليتين والمخاركة مر *

واذا شرب الماء أثناء الطعام يسهل الحضم يخرجون كماء الحامدة وتخلطه
 الكيموس و . اعطى الماء على اختيار البواب وعيد كثيرا الكيموس الذي

بالتخادر معه سهل امتصاصه بالاروعة الخاصة ولما كان الماء ضرورياً جداً
لانتضاج الطعام كانت كل المأكيل حتى والجلاء منها تجوى سعة كمية تختلف بحسب
اختلاف انواعها وكلما زاد الماء زاد الكيلوس ههنا وحسنا ولذا يرى
الحبوان اذا علمت بدون ان تشرب لا تستعيد كثيراً كما لو شربت قبل
او بعد ان تأكل *

واذا شرب الانسان كمية واحدة من الماء انشاء الطعام او بين الطعامين
يجمع كالغذاء في الثوب الكبير المعدة فبهذهها ويضغط الخجاب المحاذر
ويصيق فتحة البواب ويحدث اضطراباً وارطاحاً واذا فُض شيء منه يجم
تندد المعدة بماءل جدرانها في ما بقي ضمنها من الماء ونحرقة ما بقي والآن
فكثرة الماء تحث على العصارة المعدية ونحوها من المعدة وتهددها عن
الفعل بكنة الطعام التي فيها سبب تنددها الرائد وهكذا تبقى او تشوش
الهضم . على ان ذلك كله لا يظهر غالباً الا في ذوي المعد الضعيفة وفي الممر
المحرق حيث ترخي كل استمة واجهة الجسد وكثيراً ما يحصل وقتئذ عثيان
واضطراب وتقلب في التسم الممدي ثم في يدفع به الماء والاطعمة الغير
المهضومة من المعدة وقد تحدث في تلك الانشاء اسهال ارثاني الم او بدوي .
واما الاستمرار على امراض الشرب فيزج الهضم ويطلب التخلية ويصعب
المعدة بل كل الغذاء الهضم . وبسبب مفضاً واسهالاً وامتلاء مائياً في الاروعة
الدموية واعتساحها في الجهد العصبي وزياد وارطاح في الجهد الم . وادوارا
رائداً في الدول . وقد تحدث عن كثرة شرب الماء البديا (نفع) واستسقاء
وذلك لا يظهر غالباً الا بعد الاسهال المزم او اذا ارتاح الجسد عما بعد
الشرب الرائد او بذلك يحجر عمل الجسد عن الاررار . وكثير من الاعراض
المذكورة يزول سريعاً بغير الشديدي البنية والاقوياء المعدة . واما الضعفاء
والذين يملكون الرياضة الحديدية غيب الشرب الرائد فيؤدون كثيراً

ويصابون بأعراض شديدة الخطر *

وما دُكر من الأعراض الرديئة يصبب الدمن قدرون شرب الماء ابصاراً؛
 يشربون منه أقل من اللازم لأن العطش كما تقدم دال على نقصان سوائل
 الدم فهو ضروري لا رواء لا ينعش إلا لسان ولا يملأ إلا المعدة
 على يدونة وجداف في سائر مخوفات الدم سبب منه استمرار اللعاب والمخاط
 وتغيير ما يمر منها بصيرورتها كبقا قليل السيولة ثم يسهو وحمه ما كسبه ثم
 يصاب النعوم بتهيج شديد ويصير اضطراب عصبي في كلب الجسم ثم ينعثر
 المتحممة ويبرس الجلد ويبدأ عمل القلب ويزرع النفس ويحيى الدم منقوشاً
 يدخله شيء من الهواء وبرطة وتقطع الاضطرابات العنيفة وترتفع الحرارة
 ويحدث هذيان وعنف في تلك الاثناء المدة والذات المعوية وكل ذلك
 مسبب عن كثافة الدم اساجعة عن تخفيف ما فيه وهذا الامر يظهر جلياً من

المصابين بالهواء الاصغر بعد الاستراخ والاسهل المراض *

وكل انواع المياه التي يذرها الاسان تحتوي على كمية كثيرة من المواد
 الغريبة غير عناصرها الاصلية ويمكن معرفتها بواسطة بعض الكيموي وهي
 كربونات الكالسيوم وكربونات الماغنسيوم وكلوريد الكالسيوم والصوديوم او
 البوتاسيوم ومواد آكلة نباتية وحيوانية وهواء حوي وحامض كربونيك وصبرها
 وباحلاف كمية تلك المواد تختلف كد الماء وما فيه ولدلك الاحلاف
 تأثير خصوصي في الصحة *

فالما الذي يحمل كمية من الهواء الجوي مانع ومفيد واذا خلا من هذا
 الهواء على المدة كما هو الهواء اذا شرب من السع تواء والماء المرشح على ائتم
 والماء المتطهر الناتج عن التحلل وذوبان الثلج والجليد والتحدث عن ملاسة
 العناصر الكثيرة الشراة للاكسجين كالكبريت واوراق النباتات الساقطة
 والخشب المتوسن وكل المواد الآكلة وهكذا الماء الامكنة العالية حيث يكون

صعد الهواء الكروي قليلاً . والماء الذي يخالطه حامض كربونيك حرم
 على المدة ومدة لوظائفها وكثيراً ما انخفض ضغطها . وما يدخله عناصر
 حديدية يقوي الجسم برادة الحديد في الدم . واتجاه الكثيره الاصلاح يختلط
 معها بحسب المادة المطلوبة فيها بعضها ملون وبعضها مدرة للدول الى غير
 ذلك من الخواص الموجودة في المياه المعدنية الكثيره الاستعمال من صوف
 الناس على ان اغلب استعمالها هو على سبيل الدواء . وما ان كثيرين يشربونها
 على الدوام وذلك بناءً على مزارع عديدة بسبب الحمول الذي تكسبه
 المعدة من الاضرار على معاطنها بدون حاجة اليها فالوقى الاستعانة عنها
 وشرب الماء التي الصافي الا وقت الحاجة اليها . واما المياه التي يعمل فيها
 مواد آتية كـ الاجام والاستنعات من اعظم الاسباب التي تورث الامراض
 العديدة وتضر بالصحة الخصوصية والعمومية لانها تكون سبباً لانتشار الحميات
 والاسهال وغيرها من الامراض المستوطنة والواحدة كما سيأتي بيانه ادناه *
 واما الماء الحار النافع للصحة فهو ما تمع الطأ حالاً ورطب الانسان
 والبلغم وحلل الاطعمة الموجودة فيها وسهل الهضم وهو يشتمل على حمض
 وحامض كربونيك يعرف بعلمه قليلاً على النار فيكون حالاً على سطح حباب
 كثيرة الامر الذي لا يظهر في الماء المنطرون في ان يكون رلاً صافياً رائقاً
 حالها من الافذار والاثرة وان يكون خفيفاً بالورن برعي به الصابون بسهولة
 ويصح الحصر واللم بسرعة وان لا يكون ثلثاً او مذاقاً او حلواً او حاراً وان
 يمر على محور وحجارة بشكر عليها من حار وان لا يشوبه طعم غريب او رائحة
 رديئة وان لا يكون بارداً كثيراً لانه يورث امراضاً معدية سيأ في الكلام عليها
 وان يكون اخف من غيره ورناً والا فيحدث عنه مضار كثيرة وينفع المعدة
 ويولد غازات وغازات فيها ويقلل القابلية ويهيئ الآما عند الحركة في المراق
 الايسر والاسر وقد يحدث تصبها كبداً او طحالاً ولذا كان الرومانيون القدماء

اذا فتحوا بلاداً جديدة وارادوا ان يختبروا جودة مائها بنبحور كثير من
حيوانات الداجنة والبرية ويختصون اكيادها فاذا كانت سليمة اختبروا الارض
جيدة البرية والماء وموافقة للصحة ففعلوها والا فعروها لافلها *

ثم ان الماء اذا ترك هادئاً في وعاء مدة فاما ان ينقص حالة او يزداد
فاذا كان فيه مواد آكلة كثيرة نعد ونعد الماء معها واذا كان مخالطة اثرية
واوساخ حمادية تركه في اسفل الوعاء فينفض منها ويصطح *

والماء انواع كثيرة حسب الموضع الذي يؤخذ منه فقد يكون من بحر
او بوع او مطر او نهر او من بحيرة

(مياه البيع) هو عند البعض اصل انواع المياه لانه يحوي على اكثر
الخواص الحمدة المذكورة آنفاً على انه ربادة عن الهواء المحوي والخاص
الكرونيك قد تحالطت عناصر اخرى هوائية او مواد آكلة وغير آكلة مثلولة فيه
نورث ثغلاً وتعباً المدة وقلة فائدة واحياناً امراضاً وماء كذا يكون دائماً
مائلاً من ارض شبيهة او مائلاً في طريقه على مواد غريبة فاسدة نحل فيه
وتجري معه *

(وماء البحر يحتوي) على كثير من العناصر الحمادية وكما رادت فيوزاد معه
المصير على المعدة وقد تعوم فيه حيوانات كثيرة تزيد ضرره وهو يحتوي على
قليل من الهواء المحوي والخاص الكرونيك . ويبين ان يصعب التبر جيداً
امراً كثيرة كي لا يصير فرصة لموت الحيوانات ومساها فيه . وينقص
ان يكون بعيداً عن الاسربة ويوت الحلاء ثلثاً سد مأوى باصباح الاقنار
والاوخام فيه متخللة التربة التي يسها لان ذلك بصراً وكثيراً ما يكون سبباً
لامراض وبشة *

(وماء النهر) اذا كان كثيراً وجارياً على رمل وصخور او متكرراً من
علوم اصل انواع الماء بعد البيع لانه يكون خبيثاً على المعدة ولدند الطام

أما إذا صحت عليه أقدار واسعة كثيرة وخالطة عناصر غريبة عندئذ ولو
كان النهر كثيراً ولا صلاحاً لطرق شتى بحسب اتحادها قبل شربه *
(وماء المطر) صالح للشرب غير أنه ثقيل على المعدة وكثيراً ما يسبب
مقدمات أمراضها لا وهو حال ليس من الهواء بل من العناصر الخفية التي تكون
مخالطة في ماء الشرب وبذلك كثير من الشاذ والوسخ منه مخالطة حيوانات
دقيقة وعناصر مؤذية كثيرة فلا يسوغ شربه . وأما الحاصل عن انحلال النجس
والجليد أو الذرذرة فتقبل على المعدة غير صالح لأنه لا يحتوي على هواء إلا قليلاً
ولا صلاحاً يعني أن يخصص ويحرك كثيراً وقد حسنت العصاة لمرض يدهي
المكبات ومن ماء الشتاء نشأ الاعمى التي إذا كانت قوية تفصل عليه
وعلى ماء الآبار *

(أما الماء الراكد) فلا يصلح للشرب علة إلا إذا كان شيئاً عذباً رائحة
لأنه مخالطة في غالب الأحيان مواد غريبة وبهيش هو حيوانات صغيرة
مكروسة كثيرة العدد الأمر الذي يحدث في مياه البحيرات التي يعم فيها
كثير من الحيوانات المذكورة ومن المواد السامة التي تترددها مسالماً بسبب
الغازات المنشرة عنها . وفي نكسر جداً في المياه المستنقعة الآخرة التي لا
تصلح للشرب أصلاً بل تضر كثيراً . ولا يجوز استعمالها إذا أمكن الوصول
إلى ماء جاري إلا فيلزم تدبيرها جيداً بالوسائل الصالحة وعادة على النار
لإزالة الجراثيم العائمة فيها ثم تحريكها وختصها في الهواء كثيراً *

أما طرق إصلاح المياه العكرة والنافسة فكثيرة منها ما اصطلاح عليه البعض
بأن يبنوا وعاء من نحاس أو صلباً فوقه طبقة رمل ودق ثم يصب
أسهل طريقة لذلك . وآخرين أن يترشحو بصوف وليد أو وعاء من نحاس
ذي ساق يقال له زبر أو وضع ثلاث لورات مارة في وعاء الماء الخ *

والتي ياد أيضاً تأثير عظيم في الصحة بدرجة حرارتها *

(قلنا الماء البارد) اذا كان بدرجة اربعة او فوقه قليلاً يبرد الا انه يبرد
 المعدة ثم يسهلها بقويها ثم يجمع الاطعمة واداك كان بارداً يجمع الجسم - ر
 تعب او عرفان يضره اولاً الرطوبة ويبرد في المعدة انقص حرارتها او ثم يحدث
 رد فعل فيبرد الدم فيها وهكذا يسهل اعصابها فتقوى ويهضم الطعام
 بسهولة فينتفع اصحاب الدسيميا ونزالجيا المعدة وخوارها واما اذا شربوه وهو
 تعب او عرفان اضره ضرراً بالغاً لانه يحدث برداً ورعشة عمومية ويجمع
 البحر الحامض ويبرد العرق الموجود فيجمع الدم في الاحتشاء الحطابة
 والصدرية فيحدث احتقان الرئتين والكبد والحبال والمعدة والامعاء واحياناً
 التهابها حسب استعداد الجسم *

والاعراض التالية التي يضر بها من يشرب ماء بارداً او حاراً او عرفاً
 بدرجة ١٠ أس او ١٢ أس في هذه الم شديد قارس في الدم المعدي وتشنجات
 وغثياب وعرق بارد يرافها نص - ربع صغير يات الموت لاشياء ومعد
 كسب الرم لا يرى اثر لما تقدم من الاعراض . وقد يصاب البعض
 ما يها من معدة معوية شدة حادة رقي ودرز و التهاب الدنون واحياناً
 لدات الرئة ودات الحجب ومث دم وركام شعبي وقد تحدث امراض احسر
 مرضه . وكل من الاعراض المذكورة يحصل اذا وادسة حالة الحسرة واد يوصف
 الآتية اي اذا كان الجسم حاراً والمعدة حارته وكيفية الماء المشروبة وادسة
 وجدت الثلاث فمشى الاتاق *

واما مروج المعدة فبعض كثير اعطى احدات الاعراض الى رالها لان
 الماء البارد يلا من جذرائها حالاً صبيحها ويحدث فيها ما ذكر ولد الش
 يعطى الذين يشربون ماء بارداً لبالاً وماكر اوفيل شرب الذي لا هم قد
 يصابون باعراض عصبية والهاية على انه لا بأس من التمتع بشرب يوقيل
 شربها لتنظيف الدم واصلاح طعمها *

وإذا كان الإنسان تقياً أو صائماً وعطش فليشرب قليلاً من ماء غير بارد
 وليعمل بديه ووجهه قليل الشرب ويأكل كرة خبز أو غيرها وإذا شرب
 أحد من ماء بارد جداً أو أكل شيئاً بارداً وشعر تعب في معدته فليأخذ من
 شراب صحن عطر كالشاي أو القهقه أو ماء القرفة أو الحمر ويضع على معدته
 لاصقة خردل أو خنم ماء صحن أو برقص ويزوض جسمه حتى يترقق ويسهل
 ما يبعده عاجلاً لأن ما يصاحبه الفرصة فقدان الحياة

أياك شرب الماء عن حمى عامة محلبة السقام

غيب حمام وبعد العشاء والوطء والنوم بعد الطعام

والاعمال بالماء البارد يقوي الجسم كما سبق في فصل الاستحمام ويدفع
 الآفات بآثاره طبع الريح ويخفف الفروج ويزيل الأعصاب ويحسن الاغسال
 بكل صباح *

(وأما السخس ومثله المشروبات السخنة) وتؤثر في الجسم بحرارة التي ينفذها
 إليه وتؤثر في الدم إلى الأعضاء التي يمر عليها وهي الدم والناورم وأربعة مؤثر
 فيها يذهب إليها ما على هضم الطعام وتخفيف الكبدوس وأما في الأمعاء فيألف
 المذخس أو ينظمه وتنبأ ويحدث دركاً وبعد امتصاصه ودورته في الدم به
 المجموع الدوري ويسرع عمل القلب ووطءه الخلد فيأتي عرق حريل يطفئ
 الحرارة التي اكتسبها الماء الحار. وكثيرون من الناس لا يستطيعون على هضم
 الأطعمة ما لم تكن سخنة ولا يأخذون الحليب والثورينة ما لم يكونا من حرارة
 م. و. من وهكذا القوة والسلي وغيره من المدومات العظيمة على أن
 الأمراط بذلك والاستمرار عليه يضعف الأمجة ويبطل الشهية ويسبب الهضم
 (وأما انما اثر) يؤثر كالماء السخس إلا أن فعله أخف وتنبه واحدة وهو
 تميل لا يطفئ الطأ ويضعف الجهاز الهضمي ويقلل الفاعلية وكثيراً ما يحدث
 غشا أو مينا ودرنا وعد امتصاصه ودورته يحدث واما وبخطا ثم حولا في

الحمار العصي ويضعف الحمار المصفي وكذلك يصعد نخيل الاسنة التي
تعلل كمادة مخيف بتأثير منها غذاء المعدة والامعاء لها طلي وهذه هو سبب
الاسهال والسهج والرقار وغيرها من امراض الامعاء التي تعبري كثير من سبب
ايام الصيف والحار الشدة بسبب شرب الماء البارد والبر المبرد *

﴿ الحمى الشديدة ﴾

ان الحمى قديم الاعتقال جداً وهو يستمر من انواع الغيب بعد
اختفائها ويحتوي على الكحول وحمض كربونيك وحمض حامض وانثر
وحامضها. وحمض الاغاييم الحارة يحوي الكحول اكثر على ان ذلك غلب في
الصنع الواحد بحسب اختلاف البردة وحرارة الفصل وكيفية الاستعصار
والاوعية المودوع فيها والموضع الموضوعة فيه تلك الاوعية وغير ذلك .
وهو اذا شرب كمية معينة لم يبق في الدم طلي شدةً ويقوي المعدة ويسهل
المضم ويوسع الدورة الدموية ويرد الحرارة الحارة ويبين الحاد على امام
وطيرد ويحسب القوى الحادثة وبه الاغصاب وذهب اشراجاً وطراً
فيضع قبلي النوى والنفوس والاصحاب اراج استعاري والمصايير بالاسماء
اي فاند الدم او الشيوخ وما انه بعض القوى الحادثة بيده كما راى اصحاب
الاسماء كالمعدة والحارث وضد الاعمال والاعمال من ذلك فرب
وكل من يصي حمية بالصب والصب . وبعد القوى الروحانية ايضا لانه
يكنها . راحاً وسداً ويرد الشغل سقاً ويجمع الحروف ويحد الاحرار
ويريل لكرب والاسهالك في الامور الدسوة ويتعمل . بلا شعاع والرقص
والدرج وهم حراً ويعطي اللسان طلاقة وحلاوة والاحمال اذا اخذ حركات
معتدلة ولم يكن صرفاً بعد الصحة كثيراً ولا سيما اذا شرب مع الاكل مبروفاً
بثلث ماء فانه به المعتد على هضم الاطعمة الثقيلة *

وقد وصف بعضهم الحمى بقوله انما تنق اللسان وتريد في الحمية وتند في الامية

وتألف شمل البعدين وترجع الخية بين المختلفين وتنظم الاخط وتريد النجاة
وتعطف قلب القاضي وتفتح الحبان وتستدر الخود من الجدل وتغلر المهوم
عن القيوب وتحدث في الطباع طرباً وسأة لا يحدتها غيرها من الملاهي *
وقال غيره ان من حاسة الشراب حودة المهضم وعي التم ويقع مصرة الماء وإزالة
مكروه الدواء واليو الاشارة بقول بعضهم

شرب البيرة على الطعام ثلاثة فيها الدماء وصحة الابدان

تري النعام ويستدعي بيرة وتزيل كل ألم والاحزان

اما الذين لم يعادوا على شربه فيحدث فيهم نعاساً وحولاً وإذا كانوا عصبي
المزاج يشبهون كثيراً وبصاؤون بأرق مستطبل وإذا كانوا دمويين أو عيان
تزيد فيهم حرارة حيوانية رائدة وبصاؤون باحتفانات دماغية ويكونون هذبة
للسكنة وغيرها *

وبعد شرب قليل منه يبقى للطعم لذيق في التم به يتطلب الانسان اعادته
وإذا أفرط به يصير سكبراً وذلك لا يصيب عداً الا أصحاب الاميال الخوافية
كالاولاد والجهال الذين يكثرون منه وبصاؤون باعراض مرفوعة نعاكس ما
ذكره الكرام اذ من اذاع به منهم انحطاط في القوى وشلل واعتدال في احوال
المجسد وتلغم في انسان وحشرة في الصوت وتضطرب فيهم القوى العنابية حتى
يصيروا لا يدركون ما يقولون ولا يلمون ما يعملون وهذا هو السكر
وتوابعه *

ثم ان حرقة واحدة من الخمر لا تؤثر في جميع الناس اثيراً واحداً
بل تختلف حسب حاله الخمر وحالة شاربها وذلك حسب عمرها ومكانها
وكيفية استعراضها وشكل شربها وكيفية الماء الذي نحوه وحسب غير شاربها
ومراحه ومهنته وحالة معدة وميلها ومناخ بلاده.

(عمر الخمر) الخمر الحديدة انا شربت قبل ان تروق وبعد ان تصير

المعدة وتفسد اللحم اما اذا راقت وذلك في نحو الشهر الخامس من عصرها
فيعت على فحم الاطعمة وكلها عذرت وعشت رادت حواصها سابعة
المذكورة آنفاً على ان يستعمل على غيرها وما سواها اذا شرب فيمكن
بكمية قليلة مزوجاً بماء كثير *

(وطان الحبر) ان لكل بلاد حمراً مخصوصة بها تختلف عن غيرها بتاثير
التربة في كرمها فكل من التربة الناشئة والرطبة والصخرية وغيرها يؤثر به
مادة الحبر المستخرجة من عليها على ان المستعمل في الاقسام بعدد قوة
واشد فعلاً من غيرها *

(كبيرة استمراجها) ان لذلك تاثيراً عظيمًا في حواصها فادخله فيها
حصرًا بالمعدة ويسبب دوارة وما استخرج بالفلج على الدار راد ثلاً وانطوا
فعللاً . وما اصطلح بهصرها بعد تحبيرها مدة اوتن من سائر انواعها *

(اما اونها) فيختلف حسب لون العنب المصنعة منه وهما ثلاثة ألوان
الاسود والاحمر والابيض خالصة وسها انواع كثيرة . والحبر السود
اقوى وتؤثر في الشارب مدة اطول وتفيد أكثر ولا سب انا عشت يفضل
على سائر انواعها لانها تنفع الصعاع والناقيين وهي تحتوي على ١ في المية من
الكحول . والمخاطبة منها حصر كبيراً وتكتفب جوانب اللحم وتثقل اللعاب
وامرة تحتوي المعدة وتصاد الساد اما الحمر فمفوية اقل من تلك وعملها
لا ينفق طويلاً والابيض لا تؤثر كثيراً وهي بعيدة المعدة وسر البول وتولد
حرارة كثيرة في الراس وتحتوي على ١٢ من امية الكحول . وكل انواع
الحبور التي ترد اليها من اورما اقل نفعاً من التي تصطبغ في بلادها لانها
مغشوشة بمواد جريئة الضرر ومن تشترج من عصر العنب وحده . ولجعتس
من شرب الحبور التي ابتدأ فيها الاحترار كانت ذات طعم حارص ولو قليلاً
لانه على راي باستور يتولد فيها جراثيم حيوانية دقيقة كثيرة الضرر نسب

امراضاً عديدة *

(الخمر الصرف والمروحة) اذا شربت الخمر صرفاً احدثت التناخ المذكورة آنفاً بسرعة وقل تأثيرها في المعدة وادأ مزجت بماء قوت المعدة وسهلت الهضم وراحت الممر الخلد يمدون ان تزيد الحرارة الجوىية كثيراً واحدثت اعراضاً فليمة سكرية . وكيفية الماء التي ينبغي ان تصاب اليها تختلف حسب قوتها وعنتها فليد للعقيق منها اكثر من تصبها وهكذا على ان كثيرين يشربونها صرفاً فاعلموا ان اولاد يجب ان يمدوا بها البتة *

والخمر تعيد التمييز بين اكثر وتصرف الدمويين والصعراويين . وبعض الناس لا يعتدوا بها اصلاً ومنهم من يسكر بجرعة صغيرة جداً منها والنعالة واصحاب اليمن الجندية النافذة يحمطونها اكثر من غيرهم . واداكالت المعدة مماثلة لشمول الخمر كثيراً واما اذا كانت فارغة فتحدث بها اعراضاً مصرية ويصاب الجسد بالعطاش وضعف وهكذا اذا شربت على عطش *

في السكر والمسكرات

ان شرب كمية وافرة من الخمر او غيرها من المشروبات الروحية تؤثر في الاساس تأثيرات خصوصية فتزداد القوى الروحية تنبها وتجاوز الارادة والحكم حدودها فلا يصحطان ما يوقعان عليه وذلك من بعض افعال السكر الذي يظهر منه طواهر مختلفة في كل من البشر فحصر البعض سنين كثر في الكلام ومرحون وآخرون شرسي الاخلاق محي الشر والخصم والذل وآخرون يسكرون ويصبون والبعض يكون ويعون ومنهم من يصور اموراً غريبة خارقة للطبيعة ويصور محب الشرف والسودد فيجمل كل الكائنات تحت ساطعها وارادته يصرف بها كيف شاء لا يهاب احداً ولا يذعن لخلق . ومنهم من يبيع بأسراره وبالاسرار المستودعة اليه بها كانت . وبالاختم يقال ان المسكر مرآة اكثر من البشر بها نظروا باهم وتكشف احوالهم وعلى ذلك

ووضع المثل اللاتيني *In vino veritas* ومع تلك الظواهر الروحية بغير
 احراق الوظائف الجسدية ايضاً قبل القوى وبتعطيل الحس والوقوف
 وقد بحث في واداكاست كعبه السكر المشروعة كثيرة جداً او كان الدارب
 استمر على السكر مدة طويلة مثل حركاته وبثله جدي ووقع في يوم عتيق
 وقد يصيبه احتقان الدماغ وتشنج عيانه وبكته وجهه ويخرج من فمه
 البقع كثيرة حمراء راحته السكر وفي قد تنمر ايضاً عن طريق الخلد . وبعد
 ان يفي السكران بحرقه قد الحس والحركة مدة من ٥ الى ١٢ ساعة حسب
 كمية الشروب وحالة جسمه وسهولة مصطرب وحجمه فبعد شاعراً
 بعطش شرج ورناء وقته قابلية للاكل . اما الذين يدمسون السكر فتكون
 وجوههم مكنتة وابوهم وارمة حمراء وعيونهم جاحظة وعلى اطرافهم فغ در
 مرتبطة وهم معرضون لامراض كثيرة واستحقاق وايديا وعبرها وقوام العفانة
 تصعب واعصاؤهم ولا سيما اطرافهم العليا نهت وتزحف (وهذا ما يدعونه
 قديان السكراري) ومن اراد منهم ان يتخلص من اكثر هذه الاعراض فتيماً
 معديون يشرب قبل الامم السكر الذي اعتاد عليه فتصلح حاله فنمر الداء
 ونس الدواء . *

وبالمحنة لا شيء يحط شرف الانسان بل السكر لانه حايماً بتندي الافكار
 ان تصطرب بصيراشه محبوس لا يدرك ماداً يعمل فيطلب ريادة الدرب
 فيضيع عقله ويحط قدره وقيمنه ويضع دأته بين الحيوانات الدنية بعد ان كان
 ساطعاً عليها خلق ليحكمها ويودها . ثم تنزع منه حاسة الشرف واسمواً مهمل
 حوالته ويعمل اعمالاً مهينة له ولعرضه احياناً وتخرج من قديمه محبة الوطن
 والاولاد والاهل والعيال ويصرف ما تنك يداً على السكر ويطلب له العيش
 بين الدنان ورائحة الخمر وتلد له معايشة الاشقياء والادباء ويبدل كل
 عيس عده لارتشاف ذلك السم الذائع فينزل ويصرب ويهيب ويسرق ولا

يبدري ماذا يعمل ويرتكب الفاسق وبأني بكل فساد وحرب وبرضي ما يدل
والجود والساعة. قال النبي وقد عرض عليه الاستعلاج عذاة يوم شرب
المدامة *

وجدت المدامة علانة تنقيح للقلب شواءه
سبي من المرء نأدية ولكن غشوف أخلاقه
واسس ما لفتى أنه وخو اللب بكثرة إغافه
وقد مت أمسي بها مونة وهل يشتهي الموت من ذاقه

تحذار أها الشبان من شرب المسكرات أو الادبار عنها فكم من رجل
شبهه أحرأه السكروكم من غفل حصيف ذهب فريسة كؤوس مسكر من يدي
كأنه رداح أو خود ملذاه وكم من ولد يولد معوقا أو مجنونا بسبب ادبار
الوالدين على المسكرات فالحكم والاملاص عن تلك المحرمة التي حرمتها
سبب الادبار والأفصالون فصاحا عطشا على ما انتهمه أيديكم من شرب
السكر وتكثركم أنواع الشرور والمصائب عاجلا أو آجلا فتابا لكر وتاديبا
للأخربين *

ومن يفرغ الكاس الشبيهة مدّة فلا بد يوما أن يسيء ويجهلا
ومن أزم مشروما أشدّ ساعة وأومع للأشراف منها وأجلا

ومن المصائب الكبدية التي تعزي السكارى علوة على ما ذكر آتيا أن
البعث يموت بالسكنة والرعص الآخر يصاب بأعراض المرض المذكور سابقا
وهو هدمان السكارى والبعض لمحب حالا إذا اقترب من مار أو مادة أو
من بورسعة أو قديل كاز وكثيرون يقتدون فوة البناء وإذا اتقوا أولاد
ميري فيهم الميل المسكرات أو يكرهون على استعداد للشون وإحراق القتل
إلى غير ذلك من أنواع الشرور العظيمة وكثيرون يصابون بأمراض كبدية
حساسة ولا سيما في البلاد الحارة *

أما المواد التي تنبع من السكر فهي السكر المحترق واليوم والكراث والسكران
وعبرها وقد لا يعتمد عليها إلا قليل والأدوية تناولها أخذ بحرص منقلا
من سيال الشادر مع فحاش ماء أو عشر مباحات من كروية أسود مع
مثلها من حصص اللعوم مضافة في قليل ماء فبعد ذلك وكذلك شراب
بقيله أو أكل محولا أو ٨ لورات مرة بعد الشرب ، أما أكل الجوز فبعد
السكر كثيرا ويطلب محولا شديداً ومن الروائح الذكية التي تنبع لرائحة
المسكر من الليمون وعطر الورد وروح السعوط وغيرها *

وكل المحصور نحو كبريتاً على ماء أو كحول وهو يصفى من ٨ في ٢٥
في المية وعلى سكر اللب وضع وحامض كروبيك وريد الطرطير وغيرها
من المواد الكثيرة التي يكثرها وقلها تنبع أنواع المحصور بعضها عن بعض
ولا حاجة لتبيان كل منها في هذا المختصر ، وأما الأرواح كالعرق وعرة بعد
تحتوي على كثير من الكحول الذي قد يتجاوز ٥ في المائة كما سترى لاحقاً

المختصر ، السكر

(البيرا أو بقل ما بالعربية الخبيثة) كانت تصانع قديماً من السكر
وقد بعد اختباره أما الآن فتستخرج من أكثر الحبوب هذا أصنافه مواد أخرى
اليها ، وأعدادها طرق كثيرة لا حاجة لذكرها هنا وهي حرق على ٥٠ ، إلى
٨٠ ، الكحول وكل أنواعها مدخلة كمية من خشب الدوار التي يكتسبها الختم
المرتين مع السكر وهي إذا كانت حديدية العهد مضافة على بعض عسل
المصم ولها عمل سهل ونحوي على فصل من الحامض الكروبيك وريد من
اللعاب السكري ومادة في حالة الأحمر وإذا عسى أسود ، أكثر فحدث
نتائج المحصور المنزلة التي لم تترك بعد وإذا سعى احتارها وركبت تقديره ،
للشرب فيريد فيها ، الكحول ويقل منها السكر والحامض الكروبيك وتكون
مشروباً معتدلاً ، محولاً ، ما مع عذبة يدخل في تركيبها شيء من المواد

الغذائية الخاصة عن الشعير والمقويات العطرية الناشئة عن حشيشة الدسار
وهي حشيشة العنقوش ونسبة المصم وتلوي المعدة وإذا أخذت بحسبات أكثر
مدد البول وتريد العرق الخلد به وبقبة افرازات الاعشبة المخاطية وعلى
الخصوص افراز الجري البولي في الذكور والاماث منسب العنقية وقد اعطى
الخص في مدسها ووصفها في كثير من الامراض الحادة كالحميميات
والجدري والحصبه وغيرها للتبريد وكذلك في الاستسقاء والبول الدموي
والبول الرلي والنفوس وفي كثير من اعاء اورنا بمنفعها وفي ابتداء ركاه
الشعب الصدرية قبل اليوم بمرغ كاس واحد مسح على البار ومضاف اليه
قليل من السكر كما يستعمل مع مغلي البسج وما شاكله من الحلات . وفي
نعيد التعلل ودوي المعد الصعبة وصر بالكل والبار لا بها تبريد اليس
ويلزم اجتنابها ايام الاوبة *

ويوجد احتاس احمر من المشروبات المعتمة تستخرج من التونا
كالساح والاجاص والكرز وغيرها وكما بعد سرعة ونصر الصحة ونسب
امراضا معدية او معدية يسمى الاختزار من امتكنارها والاقلاع عن شربها
اولى *

عرق العرق والاشربة الروحانية

كل امهات الحذور اذا مضرت بالاس يخرج منها العرق او الكحول
والنفطار من مكثفات العرب في الاله اس وكم اعيد الفطور زاد قوة وتغلا
ويسمى عند الامم ماء الحياة ويستخرج ليس من انواع الحذور المذكورة فقط
بل من محبوب ايضا كالخطة والارز والذرة ومن قصب السكر ومن البطاطا
والحمز والشولدر ومن الواكه كالكرز والبن والبلخ والزبيب والذوت وغيرها
والشراب من احد هذه الاصناف يمكنه ثلثه قوتية من المصم واد
استكنر اخره اصرا باليه لانه يصعب المعقة ويجعل التهايا مرصا فيها

المضم والقابلية ثم يحدث آلاماً معدنية وأحياناً يسهب السرطان ويعد من
العلل الخبيثة ويقال نوبة الباء ويضعف المحم والعقل ويغير محاسن الوجه
ويجعل استعداداً لأمراض كثيرة عضالة وفنالة . والكمر من العرق أسرع
وأشد وسبق مدة أطول مما سواه من مخرج المحور . وما إلى بدخل المعنة
ويقتل منها إلى الدم بدون أن يحدث فيه أدنى تغيير يرى خلاصاً في كل
سوائل الجسم واستحسنت في البول واللعاب وحليب المصعنة والعرق
والدم ويعل أولاً في المذوع العصبي ثم يواظب في نسخة الحسد المختلفة
ويجمع أكثر في الكبد والكليتين والدماغ وبسبب هذا أمراضاً فنالة *
وهو يصرف جميع الناس ولا سيما امرأة المنخرجة من غير العيب وعلى
المخصوص المنقصر من البطاطا ويؤثر أكثر في أصحاب المراج الدموي
والمرضى الاختلافات المختلفة المراكز والعصبي وأصحاب الأمراض
الدماغية والكبدية والكوية وهو يحوي على ٠.٢٢ إلى ٠.٢٤ الكولا
أصرفاً *

ويعلق كثيراً من يمداد على شرب كمية قليلة منه فيلذ الطعام أهم إلى
يسبب انزعاج منهم الأكل بسهولة ولكنها تصير كغرس الحبوب لا تنبت دون
ممس وإذا عده يوماً يفقد شهية الطعام والشراب فيضعف ويهرل *
هذا ويوجد أصناف كثيرة من الأشرية الروحية غير المذكورة منها
الكوباك وهو يحوي على أكثر من ٥٢ الكولا وهو منه مشرق فعال يرفع
حرارة الجسد ويعرق . ومنها الروم وهو منه قوي وحواشيه حواش
الكوباك ويدخله نحو ٥٢ الكولا صرفاً . ومنها الحر أو روح العنبر
وهو ٢٥ الكولا . ومنها الموسكي ويدخله أكثر من ٥٤ الكولا صرفاً
وهو من الميهات النعانة جداً وقوة كغسل الكوباك . وهذه كلها ينقص
الاحتراز بشرها لأن أضرارها بالغة وما يصرف كثيراً من الأشرية الروحية

ولطم التيه عليه وقد اخذ العصف بعاضونه في بلادنا اليبست المستحضر
تطير تم الامستين وحذر الاحتكاك وغيرها فانه سبب لعلل كثيرة لكثرة
الانكسار الذي فيوما يدخل من الارواح العطرة عند التطير وهو يحدث
صعنا واحتشاشا كليس ونقل من القابلية ويعسر المص ويحصل هيجان
واضطراب ودوي في الاذن ودوار ثم هذيان عند النوم وارشاء العضلات
عموما وهذا الاخير لا يرسى الا فيه وحده من المسكرات حال كون
البقية يحصل عنها الرخايف واحتلاج في الاطراف واضطراب عمومي ويؤثر
يحدث سكون وحول وتغير هيئة الثارب فيصير كمن اصيب بداهية
دهاء بحيثى أسها فلا يعود يأتى بادي حركة ولا يجاوب السائل بكلمة ويظهر
عليه كانه اقترف جريمة عظمى وحاف يتجتها وذلك كله يزيد في الليل ويستمر
كذلك من يومين الى ايام ثم ينتهي بحرق عروق او نوم عميق . واذا اعتاد انسان
على شربه مدة طويلة تحدث فيه تلك الاعراض مع حصول وضع زائد ثم
هرال واصمرار وصلح والام في الراس واضطراب في النوم واحلام مرشحة جدا
وبعد ذلك كما تحدث الداهية والناج الذي يكون خاتمة حياة الكبير . ولهذا
السبب منع بعض ممالك اوربا اصطناع وبيع الاسمان في ولاياتها *

في الفهرست

التي لم تكن معروفة عند الاقدمين ولكن من المؤكد ان العرب عرفوا
خواصها واستعملوها بعد الهجرة النبوية بمجوجيلين فاخذت منذ ذلك العهد
تتمد نعاتها وابمالا حتى عام ١٦ بعد الميلاد حيث انتقلت الى اوربا
وهناك عظم انتشارها وورثت محصولاتها وكثر استعمالها بين شعوب اوربا
وامريكا واسيا وامريقيا . وفي من لوازم التمدن الجديد ولها خواص كثيرة
كلية الاعتبار تفيد بصفا ونصر بالمعنى الآخر ونشرب على الغالب معلية

بعد تمييزها ورحمتها وقد نفع يابسة وهي في كثير من المخالين تعمل الذنابات
 الآتي ذكرها . أولاً تنبه قوى السماع وغيرها تعمل الحدة في الدهر
 والوقود في الفكر وشدة السب في الذاكرة والحكمة من القوى العينية والباطنة
 والسمعة وبقيّة المشاعر الخمس وعشر بعد الحول وتنوحي مد ما يكون
 قد طرأ ما طرأ عليها من اسباب النسيان . ثانياً تدل اليوم في الانحاص
 غير المعتادين عليها . ثالثاً تحدث تأثيرات عصبية مرصية في القسم المادي .
 وكل هذه الظواهر شاهد على السواء في كلا الجنسين الرجل والمرأة وهي
 تستمر نحو عشرين ساعات وتنتهي بعد شربها بسبع دقائق وكلها تبدأ بالإنسان
 على شربها قل تأثيرها فيه يظهر من ذلك ان الشهوة تزيد كثيراً اصحاب
 الاعمال العقلية عندما يريدون منه انكارهم ككعراء والمؤلفين والمصورين
 والمثاقم ونحوه واصحاب السوداء وصراويلي الراح والمصابين بالامراض
 العصبية وادارست قبل الطعام تنقلب الحصى والقالبية وتنع النمل واما
 تناولها بعد فاعلى ما ذهب اليه البعض انه يقوي المعدة والمضم وقيل اخرون
 عكس ذلك وهي كما ناكه من امتحانات كثيرة مفقذة جداً اذا خلا المجموع
 العصبي من بعض الانفعالات العصبية كالغم والسكر على ان البعض يسمون
 ما قلتهما المعذية الى فعلها في منع تحلل الاسعة وحفظها وهذا المذهب الاصح
 وكيف كانت الحال مخصوصا هذه تنع الاولاد الصغار والمخاضون الى النوم
 والشيء ولا سيما اذا مرحت بالخلب والمكر فتكون حينئذ مناسبات
 لجميع الناس يريد شدة عن مرق اللحم لينة اصعاف *

ويحسم المذهب الاحتمالي بنال ان التهيؤ تريد السورة الدموية سرعة
 وبصاات القلب عداً وقوة وتؤثر في المجموع العصبي تنبه القوى العقلية
 وتكسب اللسان طلاقة وتريد في حركات المجموع العصبي ايضاً تنعش
 القوى المنطوية على ان هذه الظواهر تختلف اشداداً بحسب قروح المعدة

وامتلائها والعادة والخامس وينتدثر النبوة المشروبة ومن شأنها والظن الى
 اختلاف هاتين الاسباب عندها البعض معقبة للصحة وبمدها البعض الآخر
 مخرجة بها ولكن ما من احد يكر منافعها التي لا تنقص كسبها المجموع بالعصي
 ونوعية الحصى والدورة الدموية كما ذكر فيمنع بها وانما القوي والسكري بعد
 صحوهم وضعفاء البنية واصحاب عسر الهضم ودور البض الضعيف والذين
 يعيشون في الاماكن التي تكثر فيها مستنقعات الماء واسباب العان والامراض
 ونائب ايضا في تسار الانايم الحارة لانها في فواقم واراله الحمول الذي
 يستولي عليهم بازدياد درجة الحرارة الطبيعية وكذلك المسافرون ابان البرد
 او الحمر الشديد سواء كان في الليل او النهار . ونهض الاطباء بمعونتها عن
 المرض لا اعتبارهم اياها سببا معينا او سببا لامراضهم حال كونها لا تؤثر تأثيرا
 مصرا الا في الامراض العصبية على ان الامراض بها بصرة وعنا . واذا اثرت
 النبوة مع السكر تظاهر التأثيرات السابقة الذكر ببطء وخفة فلا يثبثها المجموع
 العصبي كل التأثير وما وحدها فعملها اقوى وتأثيرها اعم وكيف كان فال
 الاكثر منها بصرة وبسبب الارق *

في الشاي

ان وطن الشاي الاصلي هو بلاد الصين فقلت منها الى اوربا في القرن
 السابع عشر بعد الميلاد ومن هالك اخذت في الامتداد تجارة واسعا لا حتى
 تمت اقطار اشي من الارض وفي تررع الان في بلاد الهند والبراريل
 وغيرها وقد زرعت ايضا في اوربا فلم تصح جيدا واما حواصها فتشبه كثيرا
 حواص النبوة الا انها اقل منها تأثيرا واذا شربت حصة تبرز عرقا وتدر
 البول وتقوي المعدة وتسهل الدماغ وتجعل فضفا والمستهمل منها هو الاوراق
 التي تشبه اوراق الرشون وتخصبها طرق كثيرة لا فائدة من ذكرها ها وهي
 توافق الصحاء والحنازير في المزاج واصحاب المهن التي ليس بها رياضة للحجم

ودوي الدبة الصعبة والمعرضين للبرلات والريوماتزم وكذلك الذين
يسعدون بالطعمة بدخام كثير من الدهن وأبريت والشفق وعبر ذلك ما
لا يفت كثيرا وناسب ايضا الذين يكثرون من الافادة في الاماكن الرطبة
والذين يتعاطون اشغالهم في الخلات التي تكثر فيها منفعات الماء فتولد
كثيرا من المواد المرصبة واهوام الفاسدة وكذلك الشيوخ المحتلي القوس
والحوامل اذا اعتراه من امراض معدية وعرض من يصاب بحال معدية
معوية والذين ضعف اجسامهم بكثرة السهر وغيرهم من تنقل معدتهم بالاطعمة
وتتبد كثيرا الكارسة بتدبيرها قوام واعانها اعتنائهم التي يتولي عاين
الحمول وتوتيتها لعدم تسهل عليها فضع الاطعمة بعد نسيها لالتباس الطعام
الذي ولاها لا تشتر وانه واضح من مبرحادون صعبا واحتفاظا وفي عطية
النع لكان الاماكن الباردة كالهند وروسيا وهولندا ولا يصلح استعمالها في
الادما الا في الشتاء . وفي على انواع كثيرة فاذا مر على بعضها زمن طويل
فندت خواصها واكتسبت رائحة كريهة فيتميز بذلك من شراء غير الجيد
منها *

الشوكولاتا

الشوكولاتا تشخصر من ثمر شجرة الكاكاو *Theobroma Cacao* التي
نبتت في احرار امريكا الرطبة وكان اهالي المكسيك يستعملونها عذاء عند
الارومة العابرة ولم يعرف في اوربا الا بواسطة الاسبان الذين نقلوها الى
هاك في اوائل الجيل السادس عشر ولاستحصارها طرق جديدة لا سيما
ذكرها وهي غنوصية على اصول عدانية كثيرة كالدهن والزال والشاء وعلى
ثوب وروبيت وصنع والياب خفية ومواد حمادية وماء ويدخلها من المواد
الارونية صنف ما يدخل دقيق الحنطة ومن المواد الدسمة خمسة وعشرين
ضعفا وفيها مادة عطرية شبيهة بريح المدة لافرار عصارها وتسهل الهضم وعند

استحضارها بصفات اليها كثير من الاطوية والحكمة فجمع فيها مواد كثيرة
 حريثة المفع منها الصنع والبناء والحكمة التي تبيد الجوارح النسي والمواد
 الدسيسة التي تزد الحارة الجوانية والمواد الاروتة التي تنوي المجموع الضلي
 والدم والطوب التي تبه المعدة . وهي تداء . وما في . هل المصم كثير الاستعمال
 في اوربا واميركا وباسب كل المعد وعلى الخصوص البخاري المصم كالسويج
 والاولاد الصغار والساء . وكثيرون يستعملونها عوض الثيرة عليل . وهي
 قد توكّل يابسة او غلّ بها . سخن وسكر او غير ذلك . وينبغي ان يتجنب
 منها ما كان حس الاستحضار غالباً من المواد الفريضة التي تصدّر كثير *

السنغ والتفك *

الديغ نبات موطن في جوار بلدة تدعى ساغو ميلاد المكسيك من اميركا
 الشمالية ومنها اسم . وكان الكهنة في السحرة يستعملونه قديماً في اعتدائهم بالسحرة
 مدحون انه وسيلة رماية لكذب الحبابا واظهار المكومات في عالم العيب .
 وبعد . كُشفت اميركا وهاجر اليها جم غفير من اهل اوربا وخالفوا اهلها
 وعرفوا اخلاقهم تعودوا كثير من عوائدهم المحسنة والديمة ومن حملة هذه
 تسخير النبع وجعلوا يرسلون برره الى اوطانهم . وكان شروعهم في ذلك
 سنة ١٥١٨ . بلاذية الا انه لم ينفع زرع حتى عام ١٥٦٠ حين ادخله بوحا
 بيكوت . ميرمرسا عبد ملك . لاورنغال في اميركا فتد في مرسا وشاع وسمي
 تكوبا . اكراما ليكوت الذي اشاعه . ثم نقله من هناك راسب مرساوي
 اسمه فرانسيس لورين والملكة كاترين المادريكة واشاعه في اكثر اقطار اوربا
 فسمي نبات الراسب ونبات الملكة وسمي في اصطلاح العلماء سج بهرو وبالعرية
 تنقا ودخانا وتينا وتبكا *

وهي بداءة شيوع في اوربا التي من المقاومات العبيدة والاصطهادات الشديدة
 ما يلقه كل امر حديث واكتشاف جديد الا ان المقاومة لم تعد غير سرعة
 انتشاره والاصطهادات انما آكل الى ادخلو سر اس قطار الى قطار حتى منا في
 اوربا كاليوم . ولما شعر بعض الدول بحرم عن صد سيله وضع انتشاره
 مع ما ينج عنه من الاضرار الصحية والحاسر المالية وضعوا عقابا صارقا على
 كل من يسعمل كخدع الاف والكثيرين واليمن والحسد وغير ذلك . ولكن
 من كذا لم تفت عن السير خطوة ما زال يطعمو ويطو كاسبيل المم حتى
 سر الملاكها . اما في آسيا حيث اسباب اللثة والبسط لم تنفع في سيله
 مانع من ترحلت به الامواء ونفت لة الصدور ودرت الملافتو الادوات
 المحروقة كالقصة الطويلة المروقة (الشقي) والنارجلاء وما اشبهها *
 ولما رأت الدول ان لا بد لها على قطعها ولا حيلة على استئصالها بعدما
 سببت في اراضيها جدورها المت احكام القناب واناحت للناس استعماله
 وانبت لديها حتى به واول من اباح استعماله فرنسا التي ترح من بهو
 اكثر من مئة مليون مرك كل سنة ومن الس في استعمله على طرق شتى
 اشهرها ثلاث وهي الدخين والاشفاق والمضغ وسبأ في تعصلها *
 ومن الكلام على طرق تدعيمه يذكر شيئا من صفاته يقول انه من طبيعة
 الزبادية التي تستعمل على اكثر البانات السامة كالبلادونا وابرش وارج . وهو
 موطن رخ وشبك ولا يختلف احدها عن الآخر في تركيبه الكيوي الا قليلا
 فانه مركبان من املاح النوتاسا والسادروس مادة صمغية ومادة اخرى مره
 حريرة تسمى بكونين (او زعين) وهي سم من اشدة السموم مملأوشه بالخاص
 الحيدروسينيك اذا وضعت عطة منها على لسر الكلب قتله حدة وتكثر
 في الاوراق الرطبة الطرية . واما خواصه فسيأتي ذكرها في الكلام على طرق
 استعماله الثلاث وهي *

أولاً (الدخين) ان الدخان الذي تصاعد عن أوراق التبغ
المختلقة تحتوي كمية طاف من المادة السامة المذكورة آنفاً أي البيكوتين
فإذا دخل الى الدم والريثان ثم منها تأثراً موضعياً وعموماً . لا بد
من دخول الدم ثم تؤثر المادة الحارقة السامة (أي البيكوتين) التي هي في الغذاء
المخاطي المتصلب لمصلحة وسيل منه كمية زائدة من اللعاب وتغير تركيبة
البيكوتين بعض المصادر بحيث تنقل صفته في معظم الطعام وكذلك تعمل في مرور
المعدة فتكون نتيجة التدخين على المدخن عوارضه وعند دخوله الرئتين
على طريق المصغرة تؤثر فيها المادة الحارقة المذكورة فزيد من مرضه وتحدث
فيها التهاباً مرتين مبهيج الحال حينئذ يظرد ذلك الممرار عبر الذي
هو الممرار المعروف فينبغي صاحبه من فيه امام الجمهور ولا يعبأ بانتقاد
المحاضرين عليه *

فيظهر من تقدم ان التدخين يضر بدوي اليه الصعبة والمراج السليمة
والمحاربي والمعرض للركامات الصدرية والذين يكثر استعمالهم للصوت
كالمدح والاعين والخطباء ولا حجاباً بالاولاد (وعلى الخصوص العربي
الريفي) فنعلم عرصة لا عطايا النفوس وسوء المراج ويصير هدفاً لاسقام
امراض ستم وبثوها فيهم وبثها على بينهم ولذلك حرم شرعاً دها في
مصر انك كادج وروح الى السنة الثانية عشر من العمر *

والاجمال يقل ان مصار التدخين كثيرة يشعر أكثرها من بشرية
اول مرة وهي دوار وثبات وفي وعاء وأرجاء العضلات ثم سبات ولكن
العادة تقاوم فعل ذلك السم من ابتداء ان مدخن ولو قليلاً لا يشعر بشيء
من تلك الاعراض سوى عاء الدوق وقيل من عوارضه وقلة التمايلة
للطعام . ومن تحدث من علل الدخان للعباب فيسبب اضطراباً في عديداً
يكبراً ما يحدث المرض المعروف بالبروس (المحرقة المعوية) فوضر

الاهيس وربما احدث في الحسم هرا لا ويكون التدخين مافعا للشمع انفس
 يجوز ان يستقوا . اما الاعدال في التدخين صافية فسيكون الابل واسراع
 الكروما الاكثر منه فذلك لا محالة كما حدث لاجوس تراصا على ان يدخن
 الواحد اكثر من الآخر مات احدها قبل ان تم السيكارة الساعة عشرة
 والآخر الثامنة عشرة *

واما ادوات التدخين وثلاثة القصبة والسيكارة والنارجلاء واصحابها
 الاولى والاخيرة اما القصبة او الشقي مبرع كبة وامرة من السكوير القصبة
 مع الدخان فينمض على ماطها مع الكروم الحادث من اخراق النع وفال
 مصارة كلة راد طول القصبة . واما السيكارة فاكثر ضررا من غيرها لان
 دخانها يصل الى الم صمما ومثما بالسكوير السام ولا سيما الطارف الدقيق
 منها فانه يجعل كبة عقيمة من السكوير . واما النارجلاء فدخانها اخف
 ضررا مما سواه لانه يمر على ماء بارد فيسطف تاركا حاتا عاليا من سمه
 فضلا عن ان التدليك الطيف من النع اذا ترطب ماله ولا تعلى سم الم
 كرمها ولا يحدث نجا في الشعب والقصبة واما حواصة الخدرة مثل حواص
 النع وقد ذكر لك حواص اخرى وهي انه متى يمرر ليغمم فيمكن
 الركامات الرئوية المرمية بشرط ان لا يشرب اكثر من مرتين او ثلاثا في
 النهار . واما الاكثار منه فضرر جدا لانه يريد السعال وقد يعيب امفيسها
 الرئة الذي لا نواء له *

هذا وفي كثير من امحاء الصين يشرب النع مخلوطا بمواد كثيرة ولا سيما
 الزنج الذي هو سم قاتل فيصير شارب سميا ذا صدر واسع ومظهر جميل
 لان الزنج اذا اخذ على مدة طويلة يريد الحسم ويؤثر في الجسد فيصير وفي
 الرئتين فيقويها ولذلك يعطيه الساطرة للبل المصابة بالربو والحقبة الابنان
 الا ان عواقبه وحيمة جدا *

ثانياً (الاستنشاق) . اذا رطبت أوراق التبغ وغطست في الماء تخفف
تعمل ثم تدق حتى تنعم وقد تخلط بغيرها فتصير سحوطاً وهذا متى دخل الى
المنخرات يؤثر في غشائها الحامية ويهيج ويسبب عطاساً وكثيراً ما يحدث
دواراً وغيره من الاعراض الثقيلة لان الكويين يرداد بالاختيار كبة وفوقه
واما اذا اعاد عليه الانسان فلا يسبب له عطاساً ولكن يزداد به المنقرز الحامية
فيبعد آلام الراس وامراض الابدان والعيون المزمنة كصراف . وكثيراً ما
يهد في تسيه غير المعتاد عليه من الاعماء والاختناق . اما كثرة استعماله فنفسه
جداً لانها تنقل الشئ وتنقص الذاكرة وكثيراً ما تكون سبباً للدوار والشلل .
واما استعمال السحوط الداخلي فممنوع على الاطلاق لانه يسبب ذرماً قوياً
وغيره من اعراض السم واداً وضع قليل منه في الخمر يجعلها مسكراً مهلكاً
طليخاً مراً *

(ثالثاً) اصنع . ان كثيرين ممن لا تسخ لم مصالحهم يشرب الدخان
كمنزلي المعادن ومنخرجي زيت الكاز يصفون أوراقه للتسلي واسكين
البال وكذلك السونية لمداواة مرضى بغيرهم وهو الاسفربوط تضار هذا
المصغ اكثر من ان تعد فنضرب عن ذكرها صلياً *

هذا وكما استعمل التبغ والتبك يبيان اعراضاً غير الاعراض المشار
اليها آتياً وذلك من تأثيرها في المجموع العصبي فكل ما يهيج ويسبب ثم
يسكن ويهدئ ولهذا ترى الذين يقرطون من استعمال احداهما يسيئون استعمالها
دائماً فاذا انتظروا عنه مدة محمد قوام الجحدي والحقبة وان عادوا اليه بعد
الانقطاع عادت اليهم القوى كما كانت *

فقد اتضح مما تقدم ان استعمال التبغ والتبك عديم الفائدة لابل
الاصرار التي تنجم عنه كثيرة جداً واكثر العالم مغرور بهما المستور في دسهما
نجدار من شرهما ان رمت العافية . على اني لم اقصد بمقائلي هذه انطال هذه

العادة من بين أهلها ولا كُتِبَ كمن يصر في حديد بارد وإنما قصت أن
 أبين لهم ما كمن من مضار هذا النبات المتلف للصحة والمال معاً فلا يماصوا
 به ولا يجربوا استعماله فريضة من مرائض الفم ولا يشغلوا بال الحلبي
 بدمه وبعض الطرف عن سموه . على أنني وجدت له فائدة لا تترك وكثيراً
 ما اتقنوا وفي أنه يمت قبل الجرب وقبل العامة أنا دمن الحل المصاب
 بطبوغه *

المفرات والمبرزات

إن الدم يندرج في أعضاء الجسد المختلفة يعين على تغذية كل عضو
 ويعالج ما يرافقه من العناصر الحيوية ويجدد ما دثر منها من كثرة الاستعمال
 وأما العناصر القديمة الدائرة فينبغي لأعضاء خصوصية كالكلتين مثلاً تبرزها
 إلى الخارج كاتبرز الأمعاء العذرات وفي المبرزات . وأما المفرات فهي
 وسائل خصوصية تبرز من أعضاء خصوصية لغايات كثيرة أما لحفظ رطوبة
 على الأعضاء المفرزة منها لتسهيل إجراء وظيفتها كالرئتين وأشباه العين
 والمفاصل والبريتون وغيرها . أو لحفظ الصحة ودهومة الوحود كاللهاة
 واللثة والصدراء والمثني وما شاكلها . وإذا رادت تلك المفرات عن حالة
 الجسد لسبب ما يبرز ما راد منها خارجاً ولا يبقى في الجسم إلا الكمية المناسبة
 في اللزوجة للصحة والحياة . وإذا امتنع إبراز مادة ما لعل في العضو الذي يجرها
 اعتياداً من الجسم تدير الطبيعة طريقاً جديداً لإزالتها من الجسد لأن
 بقاءها فيه يضر ضرراً يلحق فتحوّل مجراها لعضو آخر وهكذا تفي الصحة
 معسولة . فإذا أصيبت الكلتيان بمرض يجمع إبراز البول من الدم تحول
 وظيفتهما إلى الجلد فيزداد الدرق وذلك بسبب عن الكلتيين وفي الشتاء لما
 ينقص الجلد ومساماته تبطل وظيفته نوعاً فتنسحب عنها الكلتيان اللذان يبرزان
 بولاً كثيراً . وإذا حدث استسقاء ينقص أو ينقطع الدم المبرر الملهدي ونصير

الشدة جافة ويقل البول كثيراً لأن السوائل تبقى متجمعة في الجسم . وقد يحدث أحياناً أن السيل الطبيعي لسرع من المبررات بدرجة ولا يصبر فرصة لتحويل تلك الوظيفة لعضو آخر فتبقى تلك السوائل محبوسة في بعض الأجزاء حيث يحدث أمراضاً موضعية أو عمومية شديدة الخطر أحياناً فإذا تجمعت تلك المادة حول عصبية بيت الفراجيا أو بين الياف عصبية ما أحدثت الرنومات . على أنها غالباً تحول للعشاء الحامض الأقرب للعصو المبهطة وظيفته وأصب مرضاً فيه كغشاء الرئتين الحامضي أو العشاء الحامضي أي الرلالي للماميل وغيرها فتحدث التهاباً رئوياً أو بليوراوياً أو منصفياً أو برنوثياً وهلم جرا *

ولما كان توقف وظيفة ما عن عملها الأمراض أو الأبراري يحدث الأمراض والعمل المذكورة كان من اللازم أن ادخل تلك الفضلات للجسم أيضاً يحدث نفس ما يحدث توقف الأعضاء عن العمل لأن النتيجة واحدة أي وجودها في الجسم دائمة بين استحقاقها ينبغي إخراج جميع الوسائط لحفظ تلك الوظائف عامة ولا سيما في سن الصغر إذ تكون على نشاط أكثر لا يزال فضلات الجسم الناشئة عن اندثارها في عمل النمو والشو . وما أن ابرار كل الفضلات النمو عنها يحدث ملدة وإرتياحاً للبدن كالقبول والتغريب في الضروري أن تُتر في وقتها المناسب والأفضل فيحصل عنها تعب وضعف الصحة ولكن لا يسوغ أن تعصب الطبيعة على إجراء ذلك كما يفعل البعض أيام الربيع بالشرابات المتواترة والبصائد الكثيرة لأنها تضعف الجسم وترفع منه كثيراً من كريات الدموية التي لا تتجدد إلا بعد مضي سبعة وعشرين يوماً فأبطال عوائد كمن ضروري لحفظ الصحة *

الدموع

الدموع تفرز في حال الصحة لترطيب القلّة وتسهيل حركاتها وتريد إذا

أصاب العين أسباب معينة كالغبار والحرارة والبرد وغيرها وكذلك إذا ألم
بالدماغ أمور مؤثرة كالأكدار والاحمرار وحينئذ نريد لها نطفة الانفعال
ونضيف عن الجسم أمراضاً كثيرة لولها لكان صبي وضعف ولذلك مرر
الأطفال يكون كثيراً ولا ينامون من جهة صحتهم أصلاً . على أن الإفراط
يوجدت استجمات عصبية لأعضاء النفس ويحطل الوجه تخشعاً دماً والحدود
حجراً . ومنفعة من ذلك نحلل أضرار الصحة . ويمكن الإنسان قطع الدموع
إذا شغص لرب واحد أو وحة فحسب لا يرشألف لأسباب الحزن والبكاء .
وقد تهطل دموع كثيرة من كثرة النرح أيضاً ويهد لها نفع حدوث أعراض
عصبية أو احتقانات دموية أو سكتة أو حرقان أو غيرها من الأعراض الخطرة
وفي فصل البصر سيأتي التوصل عن فعل المؤثرات الخارجية في العين *

المخاط . المرز الحامي

المخاط يمر في حانة الصفة لاحت تربط العين وإذا أراد يكون ذلك
لأسباب تؤثر في الغشاء ذاته كالهبوط أو في الرأس والرقبة كالبرد والرطوبة
وما شاكل من الأسباب المترتبة وهو يكثر في الأولاد عموماً وأصحاب المزاج
الحار يري خصوصاً . ويؤثر في الصدر والتم وفي الدماغ أيضاً وإذا قل في
الزكوة يحدت آلاماً في الرأس وفي المعتادين على استنشاق العطوس بسبب
دوار أو ثقل في الدماغ . وقد مر الكلام على العطوس والدخان وأضراره
في باب الدغ (صفحة ١٤١ فليراجع) وأما المناديل المستعملة لتطهير العينين
فينبغي أن تكون كثيفة لأن العطن يعطي حرارة ويسبب احمراراً في الأنف
وكذلك الحرق الذي لا يشرب المخاط وينقص أن يبق العين نظيفين على
الدوام لئلا يتغير المخاط فيها عند ويحدث حمراً وبسبب التهاباً مزمناً
فيها والأخبر لمرة أن ينشق ماء فائراً مراراً عديدة في اليوم وإذا مزجه
ببعض الأدوية المصلحة والمواد العطرية فلا مانع أن كل ما نروم *

في اللعاب

اللعاب يمرر اعتياداً لترطيب الفم واللسان والكعوم وله دخل عظيم في
 عمل الحضم وهو قلوي الفعل في من كان صحيح المضم شديد القابلية وينفذ
 بحابل الاطعمة الجامدة واجابتها ويعين المعدة على هضم الاغذية الشائعة التي
 يتحول الى مادة سهلة الانقسام وله عور ذلك من التوائه وهو يريد امراراً
 مع الاطعمة او على ذكرها ورويتها وفي اصحاب المزاج الليناري (البليوي)
 والعصي اللين يصقون كثيراً منه وكذلك في من اعتاد على استعمال المواد
 الحريفة كالنخ وعبره وكثيراً ما يحصل عن كثرة امراره وهو هزال
 عام كما يرى في بعض انواع النالج التي يسول بها اللعاب - واتي من الفم *
 ولعشاء الفم المخاطي قوة شديدة في الامتناع كقبة الاغذية التي ثباته
 وقد شوهد ان كثيراً من الامراض المعدية كالزفرى والقلاع وغيرها انتقلت
 الى الاصحاء بواسطه كما ينتقل الزهر والركام وغيرها بامتصاص مادتهما
 بعشاء اللين والتمهين فيمنع الاحتباس الفم في عدم مشاركة المصابين
 بلعائهم وكاسانهم وغيرها اذا كان مركز مرضهم الفم - اما سائل الفم فيعمل
 في الاسنان وتذيب ما امراضاً عديدة اذا كانت قد تعبرت عن حالتها الطبيعية
 بمرض معدي او بالصوم الطويل الذي يتوقف عمل المصع فيقل الممرر
 او بمرض مركب الفم ذاته - على ان اللعاب الذي يفرز في حالة الصحة يرسم
 سة على الاسنان مادة بيضاء او صفراء تسمى وتنتفي بالاسنان فتفسد بها
 واذا لم ينعن بها او كان هناك مرض الفم بالاسنان او اللثة او المعدة فتجمع
 تلك المادة وتصلب حتى تصير غوام الحجر فتكثر في المرض المعروف بالحجر
 وهو يحدث عن راسب اللعاب المتغير والعداء المزني فيجب الاعتناء التام
 بتطهير الفم والاسنان بعد الطعام وبعد الصباح بالسوانات المناسبة (التي
 مر ذكرها صفة ٥٧) وبالمسواك والاصاب التي بالنهايات مختلفة تكون سبباً

لنفوط الاسنان ونحمرها ، والحفر يحدث في من بهل النفاذة وفي دوي ابراج
البليغي والصراوي وقد يكون محصوراً في سن واحدة او في صف من
الاسنان واداً تراكم بمرمي اللثة عليها ويكسب اللثمة كرهة وقد يبقى مصع
الطعام ويسبب نفخ اللثة والحمد والاسان وهو لا يصيب الا الاحين الا قليلاً
لان اطعمتهم بسيطة غير مخفة ولا مؤثرة ، فلذا حدث ذلك المرض يجب
نزع الاسنان وتخليها بالاولائل المعصورة ثم استعمال سووات بسيطة
لا يدخلها شيء من الحوامص وفرك الاسنان بها فرشاة ناعمة او فرشاة من
الكاوشوك *

واما بحر الاسنان فلما كان ناتجاً عن تعريض تركيب اللعاب وصعوبة
حاضراً او عن انحلال مواد غريبة في اللعاب دانت تؤثر في مادة السن ونبتها
من الظاهر الى الباطن حتى اللب وحسب ان بهني كثيراً ما صلاح الممرات
وتنظيف اللث من كل المواد الممنوعة او قاتلة الاختيار كالحلويات والسكر اذا
تثبت انارها في اللث مدة طويلة ، ومجال ظهور الفخري طلع الثوب وبجى *

واما ما يجب عمله لحفظ الاسنان والثني سائلة وصحيحة فهو ان بهني اولاً
بالماكمل والمشارب بحيث تكون سهلة المضم وأمرة الغذاء ومنع عن جميع
المجمعات كضع السبع والمشروبات المذبة ثم سحف الاسنان من انار الطعام فلما
بالماء وحده كل صباح فرشاة ناعمة ملونة بالذه او ملونة باحد المساحق
الناعمة كاللحم والمرجان وجذر البنفسج والماء المثلج وسبرها ما كان حالاً
من الحوامص فانها تنظف الاسنان من الاوساخ بدون ضرر الى انظر صفحة
٥٧) ويُنعم من من كشط البيرة بالفرشاة انما استعمالها وتجنب السووات
المجولة التركيب وكذلك مسحوق الكبودم الاحين وغيرها من المواد
الغريبة التي لا يسوع استعمالها الا اذا كانت التي دامية رحوه السبع ويحور
وقنند استعمال بعض المصامض المنبهة التي يدخلها شيء من صمغ الجوز

الجلدي أو المزاجي أو الفرفة وغيرها ولكن لا يبرط بها . وإما المسوك
 فمجرى المع لانه يترج بقايا الطعام من بين الأسنان ويجب أن يكون من
 عود الأراك أو ريش الطيور أو حشب لين أو من عظم ليس غيره *

ولا يجوز كسر النخس أو الجور أو غيرها من المواد الصلبة بين الأسنان
 لأنها مضرّة بها فتخلطها وتكون مبيّناً لسقوطها . ولا يسوغ شرب مواد ساخنة
 أو باردة بالنوالي ولا صمغ مواد مبيجة كالصمغ وغيره مما يريد الأسنان قدراً
 ويكسب لهم رائحة كريهة ويصعب اللثة ويثقل اللسان على الأمرار الرائد
 الذي يغير كونه بصير مصراً بالمضم ومكدا يصح من عمل النخ وغيره من
 المبيجات التي أعاد عليها قبل الشهة ضعيف المعدة تجلب الجسم كما مر
 تفصيل ذلك في فصل النخ صبيحة ١٢٨ فليراجع *

في البحر الجليدي أو العرق

إن الجلد لا يغير اللون عن أمرار السوائل على هيئة اشعة من السجة الجلد
 المختلفة وهو إما أن يكون محسوساً أو غير محسوس وفي كلتا الحالتين تجمع تلك
 الأشعة على سطحه وتخرج وقد تفي وتسد مسامات العدد العرقية وتلصق بالبحر
 المنتشر عليه ويكون الوجه الذي يرداد سكتاً وكثافة غلة الصفاة والاستحمام
 وكية البحر الجليدي يختلف كثيراً بحسب الظروف الآتي ذكرها أدناه على
 أنهم حسوساً فكانت في الرجل الصبيح المحسوس في اليوم الواحد ١١٢٤٤ قعدة
 أي دمل وخمسة أسابيع الرطل منه من مدام الجلد محسوسة وغير محسوس
 بها . وبما لبحر الجليدي يبرز أكثر وصلات الجلد وكلما حسست الصفة زادت
 تلك الوظيفة عملاً وبالعكس إذا فقدت مريد الكابتان والامعاء ضعلاً وفي
 الليل يكثر البحر الجليدي فيلم الظف من البرد ولا سيما صباحاً باللبسة
 الكافرة الدوق من الهواء وبعد الأكل يقل الحركة كثيراً حتى يتبدى المضم فيأخذ
 بالاردياد إلى ما بينه ويزداد برك الحمد أو التمسيد وبالأشربة السجة

والاستحمام السخري والرياضة الحدية والاشغال الفنية وكلها يحدث تأثيراً
معتباً في التصبوع الذهبي كأنهم والنرجس والخوف الذي قد يجر عرقاً بارداً أو
يريد البول أو العاطش *

وأما قلة فعل هذه الوظيفة أو انقطاعها فيصير مالهجة كثيراً وبسبب
امراض جلدية عديدة وريوماتيزماتية ومرض الجذام وذلك يظهر جلياً في اللسان
يقفون الوحش مراتاً على ابدانهم ولا يعنسون وأما انقطاعه بسبب هوان
أو برد يحدث امراضاً الهامة لا تخص كدمات الرئة وداء الجنب وغيرها
فيخصي احشاش تلك الاسباب التي توفقه وعمل الوسائط اللازمة لزيادة
عمله بالرياضة واللباس الملائم للوصول السنة واللباس النظيفة والاستحمام
المواتر والامتناع السريعة اهضم والاعتدال عن الاحرار والهدوم واشتدائها
وقد قال «صهم» ان تراكم الاوساخ على الجلد وعدم الاستحمام مدة طويلة
يحدث سقم المسام سبب لامراض عديدة كالقوس والجل والحبوب والمخاطات على
اشكالها كما يظهر كثيراً في الدرجة السن من احشة الاجتماعية على ان كثرة
الاستحمام بالماء السخري والاشباح بالالبسة الملوثة بحرارة وليس الثوب واحد
فرش من ريش والعبشة بالسكينة والراحة صدر عرف دامة واستعمل غدر
ذلك من الوسائل التي تزيد العرق بصر بالصحة كثيراً لانه يرحي الاحشة
ويضعف الجسم *

ثم ان الدرد مع الرطوبة بتلاان البحر الجليدي كثيراً فلهذا في تمام الشتاء
وهطل الامطار واشتداد الدرد يجب ان يعمل اوساخ اذوقته رياضية
حسبما ذكر . وبذلك اصاح مردوخ المدة والالبسة الصلبة وكلها يجمع الدورة
الدموية والحيطة بالراحة والكون يجب احشاش هذه الاسباب واستعمال
وسائط تخوية *

ثم ان هذه الوظيفة تزداد فعلاً في الشتاء وتنقص في الصيف وتكثر

في الساء اللواتي كثيراً ما يكون لعرص رائحة كريهة تضر بالصحة جداً
ولبعض الشعوب رائحة خصوصية في عرقهم كالسودان وإثالي حزان
كرايب *

أما العرقان فيجب أن يحتسب كل الأسباب التي توقف العرق فلا يسوع
لأنه أن يجلس في بحر هواء أو في محل رطب ولا يشرب ماء بارداً دفعة
واحدة بل ينصص أولاً ثم يشرب شيئاً فشيئاً ويجلس له أن يبرحه قليل
من الحمر أو العرق أو عصير الليمون الحامض أو لشرب شاي أو قهوة ولا
يصاب بالتهابات معوية وتيج وبالموت القحائي أحياناً وهذا يظهر بوضوح
في الشرقي الحبل العرق التي إذا تعرضت للهواء تفس وتصاب بعلل
كثيرة . وبالأجمال يقال أنه يجب لحظ هذه الوظيفة الصحية العمل أن
تعد الماء كل المعدة والالبسة العكامة والرياضة المعتدلة ويجب تأخير
الفتيات الجوة في كل وقت ولا سيما أثناء اليوم وعند الصباح وقت هضم
الأطعمة وإذا كان الشخص عرقاً وتتعامل الوسائط المناسبة لتعديل
حرارة الهواء . ويطوبوا إلى غير ذلك من الوسائل الصحية *

وبما أن الاظفار والدم من ملحقات الجلد لم أن شكلم عن الوسائط
الخاصة اتحاداً لوقايتها من الأسباب المضرّة في هذا الفصل . (ملاظمار)
أبنة مربة السج لندة نصف ساعة يضاء مرتفعة على ظهر أطراف
اللاميات وماصة الأدمة التصاقاً متيناً وفي عبارة عن امتداد بشرة الجلد
عازلاً مرضت كريات الأدمة التي تحتها تستقر وتقع وبما أنه يدخل في تركيبها
مواد تتأثر بالهواء والفتويات اخترع البعض دهونات حامضة وقلوية
تدهن بها الاظفار فتعمل في عاصرها وتكسيها شفاة يلاً في الدم القاني دونها
منزوق للماظر ولكنها تضر بالاظفار ولم يصطلح على ذلك إلا السيدات
اللتابات اللواتي قد يصعن اظفارهن بالخطاء فتصير حمراء وبعضهن بما

يسمونه نفوقاً وهو مركب من سرفوف وصافوف فتصير سوداء على نحرهم ثم
يكنس بذلك بل لونه انا ملين والمصير بانوار حمران وسوداء بالحماء
وتلخ الشادر وعبرها ما يجلب مصار عديدة رائحة وقعا انفع في الجلد
وهذا ما يسمى نفقا وعشوشا ولمن في ذلك اصطلاحات كثيرة ذات
اشكال هندسية وغير هندسية عندك لما معن حسنة ليست من محض
والاظهار يقتضي حفظها دائما نظيفة ولا حيا طرفها السائب لئلا تصاب
الادمة التي دونها بمرض بسطامة النظر ولزم تليقها بحيث لا تتجاوز طرف
الصبع وينتفي عدم المبالغة بذلك وحصولها في ايام الرجاس لئلا تصير
عرضة لمرض يدعونه اشلاب النظر يضطر له على حراصة شديدة الالم *
(الشعر) يعطي جزءا عظيما من الجسد ولا يتخلو منه الا الجفان وراحتا
اليدن واحصا القدمين وطهر سلاسل الاصابع الاخيرة وغيرها وهو يكثر
في الراس وحول فتحات الجسد كالاهذاب والشارب والدفن واما لونه
فيختلف بين الاسود الحالك والاشقر النخ وهو ليس بسبب اعادة الدهنية
المرة التي نظرت وموصل غير جيد للحرارة دوكرائية انجانية ويكون دائما
ايام الرطوبة وقاسيا ايام الحرارة الشديد - فاذا كانت الادمة التي يمت منها
الشعر صحيحة السج ذات مغرز دهني معتدل الكمية يكون ما يمت عليها ماءا
حسن النمو والا فيصير قصا سهل التلع والنفوط ملزم الاغناء الكافي باصلاح
ذلك بكل الوسايط الصعبة كمن صحتها وهيلان سليمة فيما يمتي ملازمة
النظافة ورنل كل الدهونات المهيضة والمهية التي قد تتسكون سببا لنفوط
وعدم تعرضه للحرارة الرائدة والرطوبة الى غير ذلك وهو من اصل المواد
لوقاية الدماغ من القشبات الجوية الكثيرة الحدوث واجل رينه يمتد بها
وجه الرجل ورأس المرأة ولا سيما اذا كانت الشعور ماعنة طويلة مستمرة
على الكئين او كانت ذوائب مرسله على اعنق الصدر والتدريث او عقدت

على الرأس على هيئة نجان تكال الجبهة وقفة الهامة الى غير ذلك من الاشكال
التي تتخذها السدادات الجبهيات اللواتي قد يبرح عن فكرهن ان شد الشعور
على الارياض الكثيرة الاشكال ما يضر بالشعر وصيلاته كثيراً وسرق الرأس
شعوراً فينسايق عنها . فالوسيلة الصلي لحط شعورهن على رؤوسهن
ان يرفعن يدوس شد شعورهن او ان يتركن ذوائب مرخية على الكتفين وغير
محبوكة كثيراً يخلطن الهواء بسهولة وان يمكنهن صاحباتهن وبسطة ان
يصنعن عرشاً ثم يربطن شعورهن غير مشدودة وإذا اضطرن الى اتاع الراس
فليصنرن شعورهن كما يشأن ولكن بعد اذ ينهي النهار ليرغبن مكوكة على
ظهورهن لكي ترتاح اصوله وصيلاته من الشد الشديد فيبقى متيناً دائماً *

ولما كان لكل قوم اصطلاح خصوصي بحلق الرأس والذقن وسدل
الشعر وتقصيره وإرخاء ذوائب منه الى غير ذلك من الارياض التي يتغير بها
ظاهراً قوم عن آخرين والكل متبعون بذلك قاعدة توافق المناخ بلادهم من
حر ورطوبة وما شاكل رأيت من الضروري ان اتكلم عن المنافع والمضار
التي تحدث عن ذلك اجمالاً مراعاة لتوازين الصحة . فنص ان شعورهن قصيراً
حداً او حلقه بجمع الاوعية الدموية والاعصاب المنتشرة على الادمة بنفسه هذه
كثيراً وتخنق تلك بالدم المتجمع فيها بسبب المومي والمقنص وتأثير الهواء
والحرارة وغير ذلك من الاسباب التي يتعرض اليها الرأس فيدعر بحرارة
واكلاان وغيرهما من الاعراض المرغية . وإذا تكررت حلق الرأس مراراً وانقص
قريباً من المجلد تكراراً وكان التقصص صعباً بالن والمناج بارداً قد تحصل
امراض عديدة في الذروة وداخل المحمية ولا سيما اذا لم يعد حلق الرأس
طريشاً من صوف او نعم بعمدة سمكة ثقيلة واهل النطافة او تعرض للرطوبة
والبرد او الحرارة الزائدة واتخذ المأكول العسر المهضم الثقيل الغذاء كما يماهد
بش الفقراء الذين لا براعن حقوق الصحة كما يجب . فمن ذلك يظهر ان

الاوفق في كل مكان ان يترك الشعر طويلاً قليلاً ولا يخالق التلخ ولا سيما في
 الصغار الذين يتأثرون كثيراً كما ذكر من جميع القليلات المجوفة . وقد تقدم
 ان الشعر افضل المواد لوقاية الرأس والدماغ من تلك التعبدات الكثيرة
 الصرر ولا سيما شعر الصغار الذي يكون ناعماً وخفيفاً . وقد نأكد ان حلق
 الشعر وقصه قصراً مرات عديدة يتطلب اضراراً لمصلحة كاحتقان الدماغ
 والتهابات العود المخاورة والرمه وامراض الانس وبوارل على الاسنان واللثة
 والحلق وهذه كلها كثيراً ما نصيب الكبار ايضاً اذا قصوا شعورهم قصيرة وكاسوا
 صهيبي اللثة واهني التوى ونصيب ايضاً من قص شعرة قصيراً بعد ان كان
 طويلاً مسترسلاً فليتم الانتباه اليه والاحتراز في قص الشعور او حلقها انما
 الامراض الدماغية وغيرها مما يستلزم ذلك لانه كثيراً ما يحدث عنه اضرار
 اشد من المرض الموجب كما شاهد وقرر البعض من افاضل الاطباء . مما يجب
 عمله لحفظ الشعر صحيحاً ثابتاً ان يقي مرقه الرأس سليمة من كل الامراض
 وان ندرع الاوساخ والطهارة المتصلة باصول الشعور وكل المدرات غير النجسة
 بحيث يعمل المجد وظليته بدون معارض وذلك يتم بالمشط والرشاة
 والاعتصال بالماء والصابون او بالماء وحده بشرط ان تكون حرارته معتدلة
 لا تؤثر بردها او تسخينها في الدماغ ولا مانع من الاذعان بدهونات تضرعي
 الشعور وتليق وتلعب اذا كانت مفرقة الحلد غير كافية لذلك كالوصفة الآتية
 يؤخذ من مخاع عظم البقر المنقى ٨ دراهم ومن زيت النور المر ٣ دراهم يعطر
 بمادة عطرية ودهن به الشعر بطول مع اصوله ويجب ان لا يكون غليظاً
 ومعطراً . واما اذا راد مفرق الرأس الشحي وكثرت اذماره فتقتضيه
 الدهونات ويعتدل بماء الحامض او يدهن الرأس بماء يدخله شيء من
 السينونو او هذا المركب يؤخذ ١ درهم بورق نقي ويداب في ٥ درم ماء
 مقطراً ويعطر بعض النعنع من روح الورد او الوردية او غيرها .

وبالاجمال يقال انه من كان شعره رطبا عليه شيء من المرز الشعبي فيجب
 الدهون كزيت الزيتون او زيوت الفرو او زيوت الفرو وسقوط الشعر وزيادة
 لونه ولا سيما اذا كانت الدهون قد فطمت او دحلت شيئا من المواد
 المنبهة التي يستعملونها لالباث الشعر او امانا كخلاصة خشب الكينا وصبة
 الفرو وغيرها . على انه يسوغ استعمال احدى الوصفات الآتية في الصلع
 او سقوط الشعر بعد بعض الامراض بدون خوف من ضرر يحدث عنها وهي
 ان يؤخذ من زلات الكينا ٤٠ فحمة ومن بلسم بروس ٢٠ نقطة ومن زيت
 اللوز المر ٢ درام ومن سحاح عظم الفرو المقي ٨ درام يدهن به مساء . او
 ان يؤخذ من سحاح عظم الفرو ١ دراقا ومن شحم الحمل المنصر ١٦ دراقا ومن
 بلسم بروس درهم ونصف ومن الواصلادرم ومن زيت البندق ٢ درام يذاب
 الكل على نار هادئة ثم يصفى ويحرك في هاون صيني . او ان يؤخذ من كل
 من سحاح عظم الفرو وزيت اللوز الحلو وزيت البندق درهمان يهبط بماء
 حار ويدهن به . واما الطفل فيتنقص ان لا يمشط ولا يمسح شعره بفرشاة
 لان ذلك يهيج الدماغ ويحصل فيه احقان شديدا بل يكفي بمسحه بامعة
 ناعمة او بفسلوس ماء فاتر وصابون خفيف فتسقط الهجارة والاصابع واذا
 قربت المتسقة لا تنزع عصبيا . واذا اظهر على رأس الطفل قمل او صئبان
 فيجب ترعة حلالا بالعمل بالماء الفاتر والصابون او بوضع ورقة حصراء على
 الرأس مدونة بتليل من مرم الرقيق فتسقط تلك الحوام حلالا واذا تركت
 القملة الواحدة سارحة في الرأس مدة ايام يتولد منها ٥٠ بيضة تنقص بعد
 ستة ايام وتضرب املا للتولد بعد ١٨ يوما . وقد احصى بعضهم سل اثنين
 من القمل في مدة شهرين فكان ١٨ الب حشانة فليتصور ما يحدث من
 التزعج والاضار الكبدية عن دغدة ذلك العدد العير الذي يدعى في فروة
 الرأس وما يقاسيه الاولاد من عذابها ومن حكمتها بالانظار ليلا ونهارا

انفسكم اكلانها المزعج الامرا الذي قد يحدث عنه نوع من الخلق وارتق او
شيء من السبات يبرول حالما يخص المصاب من محالب تلك الحشرات .
على انه لا يخفى ان من كان رأسه محمرا بعدد عظيم منها يرى بطلان فيه
مدة طويلة كثيرا ما يصاب باعراض ثقيلة اذا اهلكته دفعة واحدة . و
يستعمل لامانة تلك الحشرات الكثير غير مرهم الرقيق المذكور آنفا . على الذبح
او مغلي حشيشة النصارون والاصمغين او زباد السداب او اسود او ملح
الطعام او معي النوم او الكرمس او البقدونس والكررة ومرهم انكربيت وقلع
جرا وبنقصي فص الشعر قصيرا وملارمه السطافه الهامة ونقطة تلك الطوام
المزعجة وامانتها *

ثم ان حتى شعر الراس او سقوطه والذملع لا يؤثران في اعتباره على تعرض
رأسه للفتنات الجوية المختلفة وكان حج الديبة واما من كان صعبا كالسبح
او لم يعد على ذلك فيصاب بالربو ثم او الام عصبية او وجع الاعضاء او
ومد والتهابات الاذن الخ فبعض الاعتياد على تعرض الراس للهواء و
مرارا فليست سقوط شعره او جله . والاعتياد على تدفئة الرأس بهرارة
تعمل عرصة لامراض عديدة كالقرع وعبد ولا سيما اذا كان الرأس على
قليل وسيمكنا كالعالم الكبيرة التي كانت تستعمل فيما مضى *

واما (طواقم الشعر) التي اصطلح عليها العصر لاحشاء الذملع او الثرعة ميسرة
انقلبت حبيبة على الراس وواسعة قليلا بحيث لا تضغط على فتحة
احتقان وتكون سببا لاصرار ملينة وسبب رعاها مرارا لكي لا تنخر
الحفرة وتنبها عن الصد ويلزم تنظيمها جيدا . ثلثا تصير مرعى القطعان
للعسل وماوى ليوصلها *

واما (الحية) فقد تصرف بها الناس كثيرا على اختلاف اجاسهم باسرة
اجالا يتركونها طويلة كثيرا او قليلا واماني اوربا يلقونها كلها او بعضها

كل انة حسب دورها واما أكثر ناس بلادنا فاتبوا الري الجديد وحلثوها
وتأثيرها في الصحة تابع للعمل العادة من رباها وفي وحيث من تأثير القلادات
الحوية ومن حلثها واعتاد على تلك القلادات كثيراً ما يصاب بتور جلدية
يمكن تخفيفها بمسحال موسى حادة بعد تقطعها بالماء الحار ثم غسل الجلد
بدها بالماء العاتر اربع غايا الصاون واما من كان ذا لحية وتخلص منها
فيعرض لالتهاب اوركام الحجر والبلعوم والاذن والعين ولا آلام عصبية في
الاسنان والوجه الى غير ذلك من الاعراض التي يجب اتخاذ الوسائل الوقائية
منها قبل حلق اللحية *

الغذرات . العناصر

ان التغوط يقضي ان يكون مرة في كل ٢٤ ساعة على ان اصحاب المراح
الصغار والبهائم والعصي معرضون للنقص اكثر وكما تقدم العمر زادت
المدة بين دعة ودعة حتى يصير في الشيخوخة لا تنقص تلك الوظيفة الا مرة
في كل ٢٦ ساعة او اكثر . وقد ذكرت حوادث بها كانت تدر الامعاء مرة
في كل اسبوع او اسبوعين واما كمية الغذرات المبرزة فتتوقف على نوع
الطعام والحس بين ذكر وانثى والمراجع وغيرهما فالاطعمة السهلة الهضم الكثيرة
الغذاء تنفي ميلا من الفضلات والذكور يدررون اكثر مما تدر الامهات .
ومعدل الكمية موحدة اوراق طرية في كل ٢٤ ساعة اي نحو ١٠ درهما اما
اوت العناصر تتعلق بالصعراء ونوع الطعام وكل المواد المدخلة للجسم .
فالصابون بالبرقار الذين لا تنصب الصعراء الى امعائهم يبررم ابيض وبولهم
اصفر لان الصعراء المتنوعة عن الامعاء تنصب في الدم . والخاصون الذين
يستشفون كثيراً من الدقائق الحامضية عانطهم احضروا الجدادون غائظهم
اسود الى غير ذلك *

وبما ان التغوط المتواتر يحتمل عن كثرة اصاب السوائل الى الامعاء

كان من الضروري ان يختبئ قدر الامكان ما يهيجها للامراركي لا تتعب
وتصاب بامراض مرسية فيها . ويعلق الدين بأحدون مسيلات ايام الربيع
وهم في الصحة العامة طمأ منهم ان فيها فائدة لانهم يقصون الطائفة على احرار
ما ليست مكلفة اليه . وكذلك الذين يصابون بالنقص ويستعملون المسيلات
المواترة والحقن الملية فان اعمارهم تتعوز على عدم العمل الا بالوسائط
الطبية *

ورائحة العائط تتوقف على احد الامراض وعلى قوة مصم الاطعمة
ووعيتها فاداك كان هناك عسر هضم (دسبسيا) او نفخ زكام او التهاب
معدي معوي او برقان تنتشر روائح كريهة جداً . وفي الرضع اذا خفس اللبن
في المعدة تشأ عنه روائح حامضة تحدث قولنجاً ونفخ الطفل للبكاء والصراخ .
واكث النطائي والحصى والصل والثوم وغيرها تكسب العائط رائحة شديدة
والأكاسير والعطريات نقلها *

ثم ان الدين ياكرون وبشريون قليلاً ويعيون احصاءم كثيراً يكونون
معرضين للنقص بحيث لا يمزجون الاكل يومياً او ثلاثة ايام مرة واحدة
ويكونون هذفا لسهام الحيوانات وبالاجمال المدهسكون في الاشغال المحسنة
الشفافة يموطون قليلاً والدين يمشون في رماو يملون غائبا للين والاسهال
لان الصلوات التي تدرهمهم عن طريق الجند والبول اهل من اوانك
وعلاجهم بنوم ناك كية قليلة من لحوم مشوية او ماضة واستعمال الرياضة
المحدية الحكاية . ويجب على الانسان ان لا يتي القدرات في اعمارهم بل
طويلة لانها تحف وتوس وتسبب له الهبات او بواسير وما شاكها من امراض
المنعيم والمتعة هذا عدا عن ان ما تعويط رتاج جسم الانسان وعقله ولدا
كثيراً ما يحدث لاصحاب الافكار والاشغال العقلية انهم في تلك اللحظة في
الاستراح يجنون مشاكل ومساائل عذبت عليهم وعسر حيا في قاعهم المرحرة

بين الروائح الذكية والارعار الطبية فيقتضي على كل انسان ان لا يهمل تلك
الوظيفة البتة والآن يبدى عليها شيئاً من اشغالها واعمالها فيستخرج جسمه ويرتاح
عقله لا تفكر كثيرة وقد اصاب واجاد من قال *

ولا تغيب الصلوات عند اجتماعها ولو كنت بين المرفقات الصوارم

في البول

البول هو مخرج طبيعي من الكليتين الممتلئ لتلك الوظيفة من الدم
الدائر في الجسم ومعدته الرومي هو نحو ٥٢ اوقية طيبة اي ٤١٦ درهماً للذكر
البالغ على ان تلك الكمية تختلف بحسب اختلاف الفصول والطعام والشراب
والرياضة وبعض الامراض فتزداد في بعضها كالبول السكري الذي تزداد
فيه الجوامد ايضاً وتقص في غيرها كالبول الزلالي وكثير من الحميات وما
شاكلها من الالل التي يترتبها ماء كثير عن غير طريق الكليتين كالجد
والامعاء وتزداد كذلك في النساء عما في الصنف وكذلك باسواع المآكل
والمشارب فالخمر والبراء والمخمر مثلاً تزيد والمأكول الناشئة مثلاً .

وكيف كان الامر يعني ان تم تلك الوظيفة في اوقاتها والآن فيتم عنها اصرار
بابعة تصعب المتنة وشل جدرانها فتحدث الاطام (عسر البول) ولا سيما في
الشيوخ الذين كانوا في زمن شبابهم لا يصرون الاوقات اللارمة سهو بل
حال الانقضاء اليه وكذلك قد يحدث هيج والتباب مرين في البروستات
او تكون حصاة من تجمع رواسب البول الفاسد فيها *

اما رائحة البول فموجودة على نوع المأكول والمشروب فاما اخدت الرائحة
تظهر في البول رائحة ذكية او يسم كوياني رائحة البسج او الراوند مرانحة
واوثة الاسر او الثوم او الخليون وكذلك واهل حراً *

واما لونه فاصفر باهت او كهرماني وقد يكون كالماء صافياً شفافاً او
مسيحاً او برتقالياً على انه كهرماني باهت عادة وقد يصير مطلقاً ككراً اذا

يرد سبب رسوب بعض حوامده التي كانت محاولة فيه ولا يدل ذلك سرور
على مرض الا اذا كان كذلك حال ابراره من المانة كما في العرقان السبب
يكون فيه اللون احمر داكنا وهو طريح .

في افرار الاعضاء المناسبة

ان هذا الامر ينبغي متى دخل الانسان في سن البلوغ وذلك في
بلادنا نحو السنة ١٤ او ١٥ وهو يراقى بسنن وانقطاع في القدس . واداء
افراط افراره يعنى على الجسم والعقل من الاعلال والاصحلال فيصاب
بضعف وقلة قابلية للأكل وعسر هضم وسوداء ويعتبر ماء الوجه وتحدث
امراض صدرية في المستعدين لها وعلى معوية المعرضين لاسايبها ونشبات
وصرع وآفات اعراضية للعصبين وغيرها اغبرم بمعدل اجسامهم وهكذا
يموتون فصاعداً فكم من الشبان فقدوا حياتهم وهم في ريعان شمسهم وكم من
الامراض الطمينة تحولت الى علل حبيثة بسبب كثرة افرار تلك المادة المنوية
وهذا المعنى قال ابن سينا

احفظ نفسك ما استطعت فانه ماء الحياة يراقى في الارحام

وإذا بما احدث من تلك الاخطار العظيمة يقع في علل مرمية شريرة
وتكدره طول حياته ويبقى محباً قاتل قابلية الطعام وتكون قواه العلمية مضللاً
وداكرته ضعيفة ويعتريه بهر في صباه وتضع حرقته وسوداً حموية وتنتفع دلالة
على الاكثار والافراط ومعضداً يفسد راحته وتخطئ قواه ويشيب سريعا
ويموت عاجلاً . وإذا تعاضل افراطه وصار لا لاساء ولا يكون
اولاده الا ضعفاء محماء وافق الذي لا يحتملون احب الامراض ذوسه
اجسام مهشمة غير مناسبة الاعضاء الامر الذي ينادى كثيراً في سلمه من
ترويح بانكر او افراط الجماع *

وضرر الافراط يفعل في اللقبيين أكثر مما في الصراوين وضرره

على الجميع في الصيف أكثر مما في الشتاء . ويقل الميل إلى باشعال العقل
بأمور عويصة أو بالنكر الدائم كما يرى بالسودانيين ولذا يرى العلماء ودوي
الأفكار الثاقبة قليلي الأولاد والفعلة والصناع وغيرهم من يشغل الحس كثيرا
كثيري النسل واللبس . وملك الاعراض عنها تعري النساء أيضا إذا ادرطن
باستعمال هذه الرطوبة فيصير باعراض اختناق الرحم وجوارب التهابات تحل في
المراكر وغيرها من الأمراض التي تصل الموت . وكثيرا ما يصر عنيت
سبب كثرة تجميع الاعضاء الناعمة . وكثرة افراز المني تؤدي في الرجال إلى
فقدان الحيوويات التي في علة التوليد وهذا هو سبب قلة نسل المردطين .
والامراض بهذا الامراض يحدث أيضا صغار المصبتين كما ان قلنا تحدث تصدعها .
هذا ويوجد اسباب كثيرة تنال المادة الموية تمنع المرو عن تطلب
احراء تلك الوظيفة وربما تطلبها مند غما فاضاعاف فضلات الحس بالتعب
الرائد او المشي الكثير او الركوب او اسباب اخر ممهكة تجعل الانسان قليل
الميل واجراتا عتيقا وكل شيء يصف الحس والمعدة والعقل يصف الافراز
الموي وبالعكس ما يريتها بقوة . ولذا يرفاح اليها الانسان صاحبا بعد يوم
طويل به تنعش فواء المعية . وينصرف عنها بعد شرب مسهل او بعد الاستحمام
الساخن وفي حالة السكر وفي الصيف والحار الشديد او اذا كان مريضا او ناقما
او مصابا ببرداء او علة عصية او كان صائما وبالاجمال اذا كان ضعيف
القوى او عصي المزاج *

والشبان في اول بلوغهم يكثر احراء تلك الوظيفة مرارا في وقت وجيز
ولكنهم عما قريب يعبون ويضعفون فيندمون على ما فرط منهم واما الرجال
الذين بلغوا اشد ثم يعتدلون ذلك أكثر ولا يصيبهم ما يصيب اولئك الشبان
على ان الامراض بصرا لكل ضررا بلغا .

واما حفظ المني فيبعد ضعيفي البنية والذين يتعاطون اعتلا مريحة واصحاب

الاشعل العتلية ولكنه بصر بالعتلة والصعبي البنية والاساليب والاقوية. واما انما
يورثهم امراضاً عصاله فليحصل كل ما يوافقه *

واما القانون الصحي للجموع فلا يمكن تحديده لانه يحتاج كثيراً باختلاف
طوائف الناس وباختلاف احوال الاسان ذاته على ان الاضطراب الذي يجرى
المرء على مباشره ولا يعي بالاضطراب والاسباب المهيمنة للشهوات الحيوانية كالاسه
والدالة وامراض الخج والتجاع الشوكي ونهيج الانتصاب الاسترخاء او الدبلان
في المستقيم والثوباء في الاعضاء السالبيه وغيرها مما يتبع الشهوة قسراً بل
الاضطراب الصحي الذي بعد قضاء يحصل الجسم له وارواح وحته للانس
وطرب للدماغ بدون تعب او كمال الامر الذي لا يحصل لو قضى الجماع بعد
احد الاسباب المهيمنة المذكورة آنفاً. وما يزداد النس ميلاً الى سبب الباع
والزاج العصبي الذي يوتجع الشهوات بالاسباب مختلفة نظراً على الخج ونهيج
ففيها منها الافكار الحيوانية التي تعمل في انتصاب الاعضاء السالبيه نفسها
نفسها شديداً على اتمام وطبعتها ولا يجبرها الاقصادها. وسبب كثرة تآثر
الدماغ بتضرر العصبين من الجماع اكثر من غيرهم. واما التهيؤيون فلا
يمل لهم الا قليلاً والذويج كذلك واما النساء فعلمتهن عالياً شديداً ومن لا
يتضررون كالرجل لانه لا يبرز منه ما يبرز من اولئك فلا يضي يدعين الآمن
النسب العصبي الشديد الذي كثيراً ما يورثهم امراضاً عصاله صعبة الشفاء *

واما كثرة امرار الانتصاب السالبيه سواء كان بالجماع او الاستمنا او
الاحتلام معجلة لاضرار يلحقه لا توصف وقد مر ذكر بعضها منها احتقان القلب
والسوداء واحتقان الدماغ والبل الرنوي والشلل والعمى والتجوى وقدان
المروءة والشهامة والتحمل المستعز والنفرد المدفع كما يرى بين الجهلة المشرطين
فعلى العلمان الاقوياء ان لا يفضوا تلك الوظيفة اكثر من اربع مرار في
الاسبوع واما الكحول الذين تجاوزوا الاربعين فلا اكثر من مرتين

وبهذا المعنى قال أحد الفلاسفة (صاحب الحجام مستند من ماء الحياة خان
 شاء فليرد وإن شاء فليتنص) *

ولما كان أضرأ تلك الوظيفة الطبيعية تكراراً مضرراً بالصحة والحياة
 كان من الضرر اللارب أنها إذا حملت عليها الطبيعة جبراً وكرهاً تنسب
 أمراضاً أشد وأحس ما يسببها الأفرط كما يظهر من الاستثناء نابذ والاختلال
 (أما الأول) فهو قطع العدمات الشرية التي تؤدي لها عليها مقدرة لصعوبة نشر
 الأمراض وتورث الموت تاجلاً وهو مرض يسري إلى كثيرين من الشباب
 بالعنق الردية وقد يتري بعض الصبوح الجملة. وهو يؤثر في المجموع العصبي
 فيبرل الجسم ويكسب الوجه هيئة خصوصية ويحدث أرقاً وضماً واضطرابات
 ونهياً ورحناً في الاطراف ودوباً في الآذان وبهراً وخفاناً وعسر هضم
 وقولها وسود. وصراعاً وغيرها من العلل المنسية التي تحمل الاسان حبالاً
 ماثياً وقد يورث السل بعد أن يكون أضعف عقله وجسده وقد يفقد قوة
 روحانية على الإطلاق ويرجع من قلبه المحنة والارقية والحمة والشفاعة
 والإقسام على عصا الامور وعصا حجة ومحنة تبعاً كشيأ طول حياته وكثيراً
 ما يحسب له العناية والمجون الذي لا دواء له فعلى المعلمين والمربين أن
 ينفذوا كل الريقط لمراقبة الأحداث وردعهم عن تلك العادة السيئة وإنذارهم
 بسوء العاقبة *

وأما الثاني أي (الاحتلام) فقد يكون هاراً وقد يكون ابلاً وهو يحصل
 بدون إرادة الاسان بلا حجام ولا اعتبار وأكثر ما يحدث في السل وهو
 مضرراً للصحة كثيراً على أنه قد يكون مفيداً إذا منع الاسان عن الحجام
 مدة طويلة وأخذ يشترك في الفس واضطراب في الدماغ ونمل في
 الرأس مع ألم فيه وغير ذلك من اعراض الاستلاء التي يحصل بها انقذاف
 مغرط يرتاح به الجسد وكثيراً ما يحدث ذلك الانقذاف كثيراً في بعض

الامراض يدل على نهاية حشة كما اورد ذلك بعض المؤلفين *
والاحلام الليلي يراعى عاليا ما حلام عشية مطربة تعج الدماغ والدماغ
الشوكي متقية الاعصاب المتسائلة لتقصاء وظيئها بعد ان يكون الانسان قد
شاهد ما شاهد من الامور المهيبة للنفس والداعية لشهوات الحيوانية
وذلك قد يتكرر في مذات بعيدة او متقاربة بعضها من بعض وادام يحصل
وتشتر جماع فانوي فتأخذ تلك الاحلام المهيبة بالعباب عن المخيلة شيئا
منها ويتكرر ذلك الاغدا في بدونها بمصير مرصا - مصصيا بضعف البنية
كثيرا ويهلك الصحة بها كما شدقا وبغير المعى دائمة بمصير مائتا مصلها
وهج الاعضاء المتسائلة على الامراض من ادى الاسباب تكرار العرائش وشرب
القهوة او الشاي وابتلاء المياة واليوم على القفا وغير ذلك ولا سيما اذا رآه
المصاب حلما ذكره حوادث الهيم والهرام يصحح مضطرب البال ضعيف
القوى مصغر الوجه خال الداكفة واما الاحلام المسمدة ذلك فبعضها اجتم
ع من الدماغ بسبب التهج الذي يكون قد اصابه انباء النهار وما شاهدته وسمعه
من آثار اشدق والوحوش الصماء والوحشات البصاء ونقصه شئ من شئ
الاعضاء المتسائلة التي تؤثر في الدماغ وتتصور له عمليات عديمة وايضا
الاخر عن سببه انعكاسي الجماع الشوكي حاصل من ابتلاء المانة او -وه اعظم
او غير ذلك *

واما الوسائط الصحية التي يجب اتخاذها لمنع هذا المرض المصبي فهي اذا
كان ناجما عن ابتلاء وتكرر كثيرا فلا فصل من الجماع البدني والرياضة
المجدبة الكتابة مع الانصرار دائما كل والنوم على فرائس غير مرت او
طري والتدثر بغطاء خفيف والامتناع عن النوم على القفا والى رودة واطنة
والقيام باكرا وعدم المعيشة في العرائش بعد الاستيقاظ ودا كان المصاب
أضني كثيرا أكثره الاحلام وتكراره فمعالجة كمالاج جالدي عميرة بالمراسة

الواقية والاستنجم البارد والمقويات والمأكيل المغذية والمباشرة المذرة وانحاد
كل ما يوافق الصحة من الوسايط الصحية والإقلاع عن الأفكار العسفية وما
يجع الشهوات الجبوانية *

وأما النساء فكثيراً ما يُصنّ بالاعراض داءها التي تصيب النساء خلا
أعداد السيل الموي الذي لا وجود له مهيّن معرض لمن أحلام عشقية
ونصيرات وهمية واضطراب عمومي بعقبة إفرار مادة مخاطية غريبة تملأ أعضاء
الناسل والبناب التي تلتصق بها وهذا لا يصيب غالباً إلا كثرات الشوق
ويصير بمن كثرها وقد يصيب دوات البينة الثوبة النواتي بشعاعاً اشعاعاً
منعياً ولا يحصل لمن عنه ضرر يذكر *

(إفرار الأعضاء التناسلية في المرأة) لا حاجة هنا لتعريف الإفرار الطامني
الذي سرره الأعضاء التناسلية في المرأة لأن ذلك من متعلقات التولوجيا
أما ما تذكره هنا هو أنه في ريس بلوغ النساء الذي يكون نحو السنة الرابعة
عشرة في بلادنا وبعد ذلك في الأنظار الباردة أخذ يسيل من أعضائهن
التناسلية مادة مخاطية شمعة أولاً ثم دم صرف ينفق كذلك نحو سبعة أيام
ثم ينقطع ويتجدد بعد نحو ثمانية وعشرين يوماً ولا يرول أدامت الصحة وجودة
حتى سن اليأس أي نحو السنة ٤٨ من العمر وفي أول البلوغ يعترض الأيسه
تعبير في أحوالها الحدية مسوح حذارها التناسلي كله ويرتفع الثديان ويملأ
الجسم مادة ذهبية يتسبب الحثوي وهكذا تكسب هيئة جميل وأخف
وتزيد رونقاً واعتدالاً وأما أحوالها الأدبية فتتغير أيضاً ويأخذ عقلها بالأفكار
وقاها بالاشغال مفدوكتها مسلوقة الجنان تحب العزلة والامراد لتلهي
بمزاولة فواحشها ومن جرى احتقان الأعضاء التناسلية الشديدة تشعر بوهن
وإنحطاط عموميين ودمعة في تلك الأعضاء وآلام في الرأس وضعف
في الحوض حتى يسيل الطمك تحف تلك الاعراض ثم تتجدد في الطمك

الثاني وهكذا تزداد سكوتاً الى ان تحسب نائماً وقد نشي في كثير منهن من
طولته . وبما ان الجسم يكون وقتئذ في حالة هيجان كلي والاعضاء المتصلة
في احضان شديد فيجب الاحتراز من عمل اسباب تقطع ذلك الهيجان الذي
هو ميزان لصحة النساء وما يجب اتخاذه حينئذ من الوسائل هو ان لا تعرض
المرأة للبرد والرطوبة على الاطلاق ولا تلبس رطبها سواء البارد ولا سلب
من محل دافئ الى محل رطب ولا تعسل بالماء سخناً كان او بارداً ولا تفعل
اعمالاً متعاقبة أبداً ولا تنكح جسماً مألعب ولا تأكل أكلاً ثقيلاً
وبالاحمال ان تحر كل ما يؤهل لحفظ الصحة وراحة الجسم والآن ينضم نهار
الدم من الاعضاء المتصلة نحو الاعضاء الرئيسة كالقلب والرئتين والدماغ
والامعاء والامعاء تصاب مثل محنة شديدة الخطر . فالاحتراز في ذلك
الحس ضروري جداً والاعتداع عن المماضة واجب راحة لصحة المرأة
ووقاية للرجل من امراض تعزبه ولو انكر البعض استمرار السعال الطويل
على ان شروط الطاقة ودوامه الاخلاق بأي اسره ذلك وجميع
الحيوانات غير الناطقة تظهر منه *

واما السعال الذي يمرر أثناء الحماض وحين الاحتلام في كثير من النساء
فمن شعورهن بالثقل العظيمة ليس ميباً كما ظن الاطباء الاقدمون وحارام
عليه عامة الناس اما هو سعال محاطي يمرر غالباً في العصورات بسبب شدة
حساستهن وكثرة عصبتهن وهذا لا تصدر النساء من كثرة المماضة كما رجح
على انه يجب عليهن اتباع الوجايا المصروفة لتمام الصحة في اولئك
والاتباع عن الامراط كلاً بضم ما يصيب الممرطين كما مر آنفاً *

في الرياح والعارات

ان الرياح العظيمة التي تنشرب في المعدة والامعاء بعضها يدخل عن طريق
الدم مع الاكل والشرب والبعض الآخر يتكوّن فيها دائماً عن اختار الماء كـ

المختلفة ولا سيما البانية وعن قوة جوية في سببها لكي تحفظ جذراها بعيدة
 بعضها عن بعض وتمنع التصاقها وهي اذا كانت قليلة بمقد كبير لآلامها بدورها
 تنفي الامعاء من النواتج الخارجة التي تعرض للبطن كالاصط والمثقب
 والوثب والركض وحمى حرا وتلك الارباع مؤلفة من عناصر كثيرة بعضها
 دوراثة وبعضها خال منها على ان اكثر راثتها متعلقة بالماكل التي تدخل
 المعدة وهي شجرة في كل اقسام القناة الهضمية وبمخصص الهيدر وجين
 المكثرت ذو الراتحة الكريمة الملمى العليظ (اي القولون) فقط وهذه الارباع
 تختلف كمية بحسب الماكل والاعراض التي تصيب الجسم من برد ورطوبة
 ومرض معدي او معوي او مرض عصبي كالطشريا او ذهب في سبب
 المني دانه كما يحدث في النافيس من الامراض وفي من يعيش عيشة راحة
 وسكون ويشغل عقله اكثر من جسده . وهي تنتشر عن كثرة الاكل ولا سيما
 العليظ منه وما يجوى شاة واليانا بانية كالكرب والمثوف وغيرها وتكثر
 في الاثا وفي سن الطويلة او الشيخوخة وتكون قليلة في الذكور وفي الكهول
 والاولاد . وكثيرتها كثيرا اما تنوقب على حالة الدماغ اثناء مصم الطعام
 فاشغاله وفشله اشغال عويصة وتأثره بانهعالات مسببة كالكدر والعلم
 واصابة بمرض الواس والماليغوليا (السوداء) تزيد الترافر والارياح في
 البطن اذا في لم يمت عن طريق الدم او المستقيم او كليهما وحشش تسبب
 المعص والافوخ وكثيرا ما تكون علة للاسهال والسدد وغيرها من الامراض
 وفي الاطفال قد تورث تشجات قوية حرة الحظرة . ولتقصص من تلك الاعراض
 بحسب افلاط العارات عن احد الطرفين المذكورين وبما ان اللباقة ودانة
 الاخلاق تمنع من ارسالها بمحض الاخرين لصومها المرغوراثتها الكريمة تعرض
 للذب علة بعض الفياصرة الرومانيين المدعو كلوديوس واصدر اوامر بها
 بحث بها من يرغب في ارسالها باي مجلس كان بدون حياء او خجل محجبا بان

مفادها في الامعاء بصره صرراً بلعاً . على ان كثيراً من تلك الغازات يجدي
 بدون ارسالها للخارج باستعمال التقويات والتهطبات كالقرفة والقرنفل والعسل
 والابسون والابتر الكبريتيك . وغيرها مما مر ذكره في نص الانثارية (صفحة
 ١٠٧) وللوقاية من حدوث تلك الارباح في الامعاء يجب على الانسان ان
 يأكل اكلًا خفيفًا ويضعه بالاسان مضغاً جيداً ويحافظ على رجليه وظهره
 من البرد والرطوبة ولا سيما أثناء الهضم وفي ذائه من النقص والاسهال
 وبروض حمة الرباط كافية لتكسب عضلاته قوة ودورته الدموية اعتدالاً
 وهكذا يصلح حاله وبرنامج من شيء يرتفع كثيراً *



القسم الثالث

في الامزجة *

ان افعال وظائف الجسد المختلفة ليست في جميع الناس على السواء
 فبعضهم احدى الوظائف في بعض ويعلم غيرها في غيرهم وقيلون هم الذين
 تشغل قوام الجسم على مناسبة بدون زيادة او نقصان وهذا الاختلاف
 يدعى مراحاً وعليه توجد في البشر امزجة شتى حسب تعلم احدى قوى
 الجسد المختلفة مثال ذلك اذا تغلبت وظيفة الكبد في المراح الصراوية او
 تعلم المذرع العصبي فالمرح العصبي الحار ولكن اشهر تلك الامزجة الخمسة
 الآتية المراح الصراوي والعصبي والدودي والبصري والعقلي *

والامزجة اما ان تكون غريزية في الاساس او مكتسبة من المؤثرات التي
 تطرأ عليه مدة حياته بتأثيرات السنين والفواصل الخارجية كالترية والعادة
 والرياسة والعداء وغيرها مما يؤثر في البنية كلها ويعبر طبيعة الانسان من
 حال الى حال ميموا الحجة المتأثر أكثر من غيره ويسلط على باقي الاعضاء في
 تعاطي الاعمال العقلية والمباحث الادبية فما فيه الدماغ واشد اتقاداً ومن
 انهمك بالانعام المأكلة الكثيرة تمت فيه المعدة والجهاز الهضمي ومن مال
 للشبق نهجت فيه الاعضاء التناسلية وتغلبت على مجموع البنية كما يظهر في

الموسسات ومن أهم بالاشتغال الجسدية بما فيه لجهاز العضلي ومن كثر قليل
الدم ضعيف اللحم يرداد جهارة الدوري حساً بالكربات المهداه ادا هي
اكل ما كل كثيرة العداء ومن كن مضرة الوجه منهل الاعضاء بسبب
التجسس الور يرداد رونقا وبشد فقة ادا تعرض لاثرائه وهكذا نفس
وكل ذلك دليل على انه يمكن للاسان ان يغير شتاً من مزاجه او يكسب
مزاجاً جديداً ويحب آثار مزاج قد تم خلق فيه ادا هو سار على قواعد علم
الصحة ورضع لتعلب المؤثرات الخارجية على ان لذلك حدود لا تتعداها
خاصة وهناك آثار مؤثر لا نحوها بة القدرة فلا يستطيع ان يبدل المزاج
الذي يخلص بالدموي الفع ولا ان يزيل حدة المزاج العصبي وشدة حساسيته
وذلك فكله من قلب صاحبه ويعرض عنه بدودة البهيم وثباتها
يسببها هو تبدل ما دون ذلك اي ما تعمل فيه العوامل الخارجية والمؤثرات
التي يربها الانسان كالبقاء وذلك يغير احوال الجسم واضرار العقل *

في المزاج الصراوي *

صاحب هذا المزاج تلب فيه وظيفة الكبد يرداد فيه اقرار الصراء
التي لها تأثير عظيم في المعدة والامعاء يرداد فعلم اوصلها وتشتعل اكثر من
غيرها من الاعضاء وهو يتميز بالشعاع وحدة الذكاء وكثرة الحركات واعتدال
القامة وسار البشرة وجفاف الجلد وحرارته وسواد الشعر وشدة البصر
المعدة بقوة سريعة الهضم تختل الصوم طويلاً واما الدم فتبدل وكلهم لحم
امبال خصوصية للبحث في مواضع غريبة مبرغون في الوحدة والافتكار في
مباحث تجلب الدوداء وقد يصابون بالجئون وهم يعرفون بالكرماء ومحة
الذات والجراة والغيرة والمحن وعمة التقدم والتراس على غدهم وكلهم اصحاب
اقدام على عظام الامور منهم كان اسكندر ذو الترفيع وبولوس قيصر
وطرس الاكبر وبولون الاول وغيرهم عدد من المشاهير لا يحصى *

وتنعدم الرياضة والتمرد والكشف في البرية وتغلب فيه امراض الكبد
والحمية والامعاء وكثيراً ما يصيبون بالبطاسير . ولما كانوا ذوي معد قوية
كانوا غير محتاجين للدهيات واذا اكثروا منها او اتعبوها جرعوا دوائهم
لامراض كثيرة يكثرها وكثرة الاكل وهم يتاحون للاطعمة الحامضة والساخنة
والحبوب والقطاني والحصر والثلوم الطرية والحمر الخفيف الابيض والاستحمام
اسائر وذلك بوافق كل سكان الاقاليم الحارة الذين يعالج فيه هذا المزاج
وحصر المطامعة الكثيرة وكذلك الاشغال التي تستدعي السكون وقلة الحركة
والغضب وكل الاعمال المسببة لانها تؤثر فيه كثيراً ويطول وقت
بدء الاعمال فيه اكثر مما في سواهم وكذلك الاشارة الروحية كالتعرق
والرؤم والتوقد واكل الحبوب الداسة والتدخين وما شاكل ويلزمهم ان يذروا
دوائهم بالاطعمة المرسية والعيثة انقصة وان يخبوا الامراض اكل الاشياء
والاعمال الفانية ويلاحظوا قبض الامعاء ويروا اجسامهم
كثيراً .

في المزاج الهسي

يشبه اصحاب هذا المزاج نكح الرأس وسهواً وهم يعملون للاشغال العقلية
ولهم عميلة واسعة وفيهم حنة وعدم ثبات في الافكار ويعرفون بمخافة الحسم
ودقة الصلوات وضعفها وكثرة الحركات وسرعتها وبياض الخلد ورقة وحدة
البصر وحنة الرؤم ورؤية الاحلام الكثيرة وشدة الحساسية والعشق والشحاة
وقلة الثبات وهم كما قال الشاعر .

كريشة في هب الريح ماقطة لا يستقر لها حال من الفلق

اما امراضهم فتتعلق حالاتها باعراض دماغية وهي شديدة الخطر والسوء
من اصحاب هذا المزاج حساسات جداً يتأثرون سريعاً من الاور المضادة
لخواصهم ومن معرصات الحفان والامراض الهسية دوائهم ضعيف

ولون ايض وجلد باغم وادى اضطراب لوعم او كلام مؤثر بهطل فيهن
 كضرب الحسام في غيرهن فبعين سريعة ما عراض اختناق الرحم (هيدر)
 وهذا المرض يوجد غالباً وحده غير مختلط مع غيره وصاحبه يشعر دائماً ببرد
 الاطراف ما ترمس رطوبة الوقت كثيراً أكثر من غيره وكذلك من الدرد
 ويحبس من كان عليه الصناعات ان يحسب كثرة الاشغال العقيلة ومطالعة
 الروايات شعبة التي كثيراً ما تسب امراضاً ادبية وجسدية ولا سيما للنساء
 وكذلك شرب الثوب والبرق والدخان والحمر الصرفة ويعدم شرب الماء
 البارد والرياضة الجسدية والحمر المذروج والاطعمة المعديّة والنزعة
 والاستحمام القاتروم معروض غالباً للأمراض العصبية كالهستيريا والمالبوليا
 والجنون بالحق

المزاج الدموي

في المزاجين يرد منه وطنة الرئتين والدورة الدموية والذات
 يتصفون بسعة الصدر وشدة النض وتلاطف الاوعية الدموية ويعتبرون بعظم
 الجسم والبرق وشقرة الشعر وبياض الخلد او لونه المحملي واحمرار الوجهين
 ونورانية الوجه وحادة البصر واعتدال السمع ودقة الرقبة وصحة العضلات
 وحرارة جسدهم فيتعبدون عن النار ويحبسون الكفاح والعب ويأبون للمشي
 وكل الامور الادبية وهم معروضون لحفلة القلب والاحتفانات الدموية
 والتهرب بالامراض الالتهابية الحادة ولم قدرة عجيبة على احوال الامراض
 العصبية التي لا تطول مدتها فيهم كما تطول في غيرهم ويحبون من اخطارها
 بكل سبب دال لم يصاروا حيث تعرض خارجي او لم يتعالجوا معاملة سيئة
 وانما تظهر امراض الرئتين الالتهابية وعال الاوعية الدموية وبصرهم كثيراً
 الغضب والتكرار والركض وكل ما يهيج الدورة الدموية ويعدم الثروة والرياضة
 المعتدلة ويتمون كثيراً من شرب الماء البارد مع الاكل ومن الاطعمة التي

كثير سائلها (اما الاطعمة الناشئة كالشوى وما ائله فلا تقدم كثيراً ومن
أكل المحصر والخواكه والحبوب وكل ما يجمع غداً قليلاً ولا يريد كثافة الدم
ويجب عليهم ان يتحوا كل ما يجمع الدورة ويولد الحرارة كشرب الخمر
والعرق والاروم والبخار على امام وظائف الجسد ما امكن ويقدّم شرب
التقوى والاختتام الجارء *

ومحصلون سعة العقل وقوة الذاكرة والخيالة وقلة الميل للمطالعة وعدم
الذات في المعاشرة والصحة وشدة النصح لاسباب طيبة في مصهم والحلم
وطول الامانة والاحسان وما اشكلها من الخصال الحميدة في اخرين منهم *
ويدعى هذا المزاج بالدموي ليس لكون الدم يريد فيه عن غيره من
الامزجة بل لكونه اكثر بكثرة السكريات المحر الموحدة فيه ولذلك
الاصابة بالسكتة الدماغية لا تنصرف منهم بل تحصل ايضاً في غيرهم من اصحاب
الامزجة المختلفة وما جرى الاصطلاح عليه بالصد في اوقات بحثة تخفيف
الدم غاطة لا يتاحي فالاولى اجابة *

المزاج الليماوي - اي البلغمي

في هذا المزاج تعطب السوائل البيضاء كاللحم واللبن وما وصل الدم الخ
واصحابه يكونون غالباً بض اللون شارب الشمور وباعدياً دوسج جلد طري
قليل الشعور ومن قليلة الحركة والعزل وينعمون بصحابة الاديان والستين
والمحرمين وكثير الخوض ووفرة السبال الناعم وكثرة الباهم والعت وقلة اجتهال
التعب وقلة الاكل وصعوبة الهضم وبطء النض وخنث وكثرة النوم ويعبرهم
كثيراً الاصمرار (الايميا والكوروس) بسبب قلة الكريات الحمراء في الدم
وقليلاً ما يصابون بامراض عصبية ولا يقلمهم الهيام والعشق ولا يميلون
للانشغال المحسنة والادوية ولا يسرون منها بل يحسون السكينة والهدوء واذا
اصيبوا بمرض طويل شقوا ومدة يعسر رقوم *

وهذا المراج يغلب في النساء والأولاد ويعرض اليوس فطن محلات كثيرة الماء طيه التربة سخة او مستنقعة ومن سكن الاودية والعرف العينة الكثير الايام ومن اكثر من اكل الاطعمة المذمومة واشددة كالاساليب الحامضة وعراكه المتعنة ويغلب حدوثه بين الفقراء ويغيب اصحاب هذا المراج كثيرا المعرض لحر الشمس والحرارة التي الناشئة والبطانة واكثر اللوم الحديثة والاطعمة الناشئة وشرب الخمر باعتدال والرياضة الجسدية والرفق ونحو اليوم الطويل ولا سيما بعد بروج الشمس ويضرهم شرب الماء الكثير ولا سيما ليلاً والعصاة وكل ما يصعب اللحم وكل الامراض التي يصير تحول الى نهاية محزنة فلا يجتنبون اعراضها الا قليلاً واكثر الموت يكون بين صغارهم كما يرى في الاطفال البناء النسيب واذا انحط منها تحول الى امراض منه عدم البرء اما النساء منهم فبعض بالهزال الايض ويكثر السيل الزبيبي بين اصحاب هذا المراج واغلب المعرضين الى هذا المراج هم الاولاد صغارهم من الثلاث الى عشر سنوات وكلهم ذكور ميل شديد للطهارة ومنهم من يفيدهم الطهارة والاحتجام الدائم البارد والطعام المغذي والارباب من ذمة ومرعة الطوبى اذا اصاب احد بعلته من الغلل مهما كانت حادة وتحت هذا المراج يدخل المراج الحار الذي الذي يتعرض صاحبه لاصابة مزمنة في العدد اللبغوبة والاعية الحاصية كالمعروف والعيون

المراج الصلب

في هذا المراج تنوع عضلات الحركة الارادة ويكون صاحبه قوي الجسم قليل النسيب اذا جدد قس من حيث ولون اسر او حطبي عدم الميل للمطالعات والاشغال العقلية وشديد الحركات في الرياضة الجسدية ذامعة قوية مريرة اللحم وهو يصاب بامراض قوية ويجب عليه ان يتجنب

الاطعمة الكثيرة الغذاء ولا يمتنع عن الحركة والأى يلقى جسده في العال *

الامرأة المخططة *

ان المرأة المذكورة آتيا يندر ان تكون منفردة وحدها بل يغلب وجودها تحتها بعضا بعضا فقد يكون في الاسان مرأجل او أكثر وحسب حسن الموافقة وعدمها تكون صلات ذلك الاسان حسنة او ردية مثال ذلك اعناق المراح الدموي الصراوي يجعل المرء كريم النفس ذات حسات كثيرة وميقات قليلة واليو يعرى أكثر مظاهر العالم . والمرح الدموي العصبي يغلب في الرجال الذين يكونون حسي الشكل اصحاب ذكاء ودوي نشاط في اشغالهم ودوي صحة قليلة . والمرح الدموي اللغني يوجد أكثر في الرجال ولا سيما سكان الاقاليم الشمالية ذوي اللون الابيض والاشقر وهم عديم الاقسام على كثر الامور فلا يوجد بينهم مظاهر الا قليلا *

والمرح الدموي العصبي يجعل الاسان كبر الهم والدهن شديد الحرارة وفصير الحياة والمرح العصبي اللغني يتغلب حدوثه بين الاولاد والنساء الجميلات الحسنات المنظر والسميات اللواتي هن قدرة على احتفال المصائب دون ظهور علامات تدل على اضطرابهن . واصحابه يكونون ذوي صبر وذوي عقول ثاقبة وامانة وصداقة يتعاون الوداد ويعملون الخير ويحبسون الاحرار ويكلمون العيظ ويبدون اذا غصوا ولا يحملون من الشوائب احباتا في اشغالهم والمرح العصبي يجعل الاسان سعيًا كبير الاحتمال للانساب والمشايق شديد الامهالك بالامور المضادة للصحة وكثير الميل للشهوات الحيوانية * والمرح الصراوي اللغني يجعل الاسان اسمر اللون دقيق الالف اسود الشعر قليل السعي عرضة لامراض كثيرة * والمرح الصراوي العصبي يجعل صاحبه قويا شديدا الاحتمال للانساب الجسدية صورا وعدم الميل للاشغال العقلية *

والمرحح العلمي العصبى يؤثر خمولاً وكسلاً ويصير صاحبه سيئاً عديم
الاكتراث بتسجيع الامور التي تسدي امان الفكر *
هذا وكبراً ما توجد ثلاثة من الامرجة المذكورة او اكثر متعلطة وعلتها
توقف حالة الانسان الادبية والجسدية على ان للعمر والاقليم ونوع الاطعمة
والماء والذرة والمادة تأثر عظيم في جميع الامرجة بحيث يولد عنها تبدل
بغيرها او يتوسع عن حالتها الاصلية كما مر في اول هذا الفصل *

في الوراثة

لا احد يكران الانسان يرث من ابيه كثيراً من صفاتها الجسدية
الضاهرة ، حيثما الادبية بحيث يشبهها كثيراً وعلى ذلك شاهد البيانات
والحيوات . وراها اذا كانت داحنة تخلق مثلها ولا تعود لحالتها الطبيعية
الاصلية الا بعد عبور مدة مددة مع عدم وجود وسائل التربية التي كانت
موجودة من ذي قبل اذ كان يعني بها الانسان . وقبل الدخول في البحث
عن احوال الوراثة وكيفية الامراض الموروثة وما شاكن يرى من اللام
تهد ذلك سمات تؤس عليها تلك الاحوال منقول

١ - بيانات عديدة قد تغيرت عن حالتها الاصلية الطبيعية
بطريقة التربية والاعتناء الرائد واذا زُرعت سرورها نتج نباتات مثلها تماماً
كأن الثمرة أنثت فيها وما يتبع عنها ومن الملاحظ ان تلك البيانات لا
تعود لحالتها الاولى التربية الا بعد احوال الاعتناء وتركها لتدبير الطبيعة مدة
سنتين عديدة كما يرى في الورد والساق والدراق وكل الاثمار الارهاق التي
يعني بها الانسان *

٢٠ كما ان الانسان يستطيع على تغيير هيئة النباتات بقدر ايضاً على تحويل هيئة الحيوانات الى حالة اخرى غير التي كانت عليها سابقاً فيمكنه ابداع حيوانات جديدة واكسابها الصفات التي يشأها بواسطة التربية والتدبير المناسب وقد توصل رجل في انكلترا يدعى باكويل الى تلك الغاية واكسب الذر المتحد للدمج هيئة غريبة وذلك بواسطة التربية وتوجيه الغذاء المناسب الى حيث قصد فاعطاها ما يوافق لموجهاها العصلي فصارت صميمة في العناية تاتو بارباح وامرة اذا ذئعت واما قوائمها وراسها فكانت صغيرة وحشيلة واما الجلد فكان رقيقاً والصدر وسيعاً والتم يزن ثلثي ثقل الجسد وبما ان الفرو لا تنمعه شيئاً جعل ينزله بلا فرو و هكذا اندج في ذلك الجنس من الاغفار صفاتاً توافق كل الموافقة وتاتو بارباح باهظة جداً وتلك الصفات انتقلت الى السل ايضاً ولم ترل معروضة في غيره من غيره ولن ترال كذلك مدة طويلة . وباحتجاده توصل ايضاً الى تغيير هيئة النعم فاكسبها لحماً جزيلاً وصوفاً طويلاً وهكذا عمل في الحبل فيجعلها ضعيفة الجثة شديدة النية قوية على سحب الانتقال ونعم الاشغال وهذه الصفات لا تموت في الخلف بل تظهر على الدوام في سلالة تلك الحيوانات المشهورة في بلاد الانكليز

٢١ لما كانت الحيوانات نورث نسلها الصفات الظاهرة المتصلة بها كل حسب جنسها كان من الضروري ان تنكسها صفاتها الداخلية العريضة على سبيل الوراثة ايضاً وهذا امر غير مسكر اذ يرى اجرة كلاب الصيد مثلاً ذات ساهة كنية وميل عظيم للصيد خلاف باقي جنسها ومنها سل الحيوانات الاخرى من امي جنس كانت ومثل هذه الحاصل بتدوير الجسد من الردي *
٢٢ من الميراث ان الوراثة تنتقل صفات الانسان الخارجية العمومية وصناعة الدققة الخصوصية فكثيراً ما يعرف الامن من صفات مشتركة بينه

ويتم ايقاظ طبع الصحة وسعة الصوت وطول النامة والحركات وبعض
العوائد الخصوصية وغيرها ولا يعني بذلك ان صفات الوالد من الجسدية
تنقل مباشرة وتورث الى البين تماماً انما يريد انهما يكسان السبل فيما من
صفاتها الخصوصية المهيئة وعذائهم رغبها الطبيعي وطبيته والقائمة بالحب والمزاج
والبدن والارض واكثر الشبهات والعيوب الجسدية التي فيها وكذلك
احوالها لادية من كان ابي النس كرم العمال حميد النجاشي كثير المعارف
والادب كسب سلة مصفاً من تلك الصفات العربية فينبه الاب
ولذا يختار بين الناس ذو الاصل الرفيع ويعرف الاصل من تعالوه كما يعرف
الفرس انساب من خصاله *

ما يظهر من انتقال الصفات الخارجية بالوراثة تزوج زوج لا آخر
كما يرى في العل الذي يحوي صفات الفرس والماركا يشاهد في سل
الابيض اذا تزوج ربيعة حاملة السواد فان صفاته مكتسبة من الابوين لونية
حيثي وشعره جعد وهذا الحشي اذا تزوج بيضاء يختلف اولاداً ذوي لون
فاتح وشعر مسترسل وهمة بعيدة عن همة العبد وهكذا نفس *

٦ - من الملاحظات الثابتة التي لا بُدَّ عليها ان عيوب الوالد
والشبهات الجسدية تنقل الى السبل بالوراثة كاللعنة والجحون والصمم
والدمية الارسية والشفة الجعاء والتفوق وغيرها ما ياتي بيانه ادناه وهكذا
ايضا امراض العيال الجسدية كالسل والحمار وما شاكلها فيها تورث
بدون ادراك *

فمن ذلك كل ما يظهر ان الوالد من يورثان سلها كثيراً من صفاتها
الجسدية وامراضها وما ان من صفات علم الصحة النصح عن صالح الافراد
والعيال والمهنة الاجتماعية وما ان الوراثة المرضية ذات تأثير عظيم في عموم
الناس وحسب علينا ان نقتل قليلاً عند هذا البحث ونعبر النظر فيه علما

ريل بعض النسا الوراثي الموجود في قلب عيال كثيرة ويحجب مضارته
 عديدة التي تأتي الهبة الاحياء . على انه ينقص عليا ابن بر اولاد
 الامراض الوراثية التي تكون متصلة في الام من التي تغري الطفل أثناء
 خروجه من الرحم كما يحصل كثيرا في المرض الرهري اذا كان هناك قرحة
 حديثة العهد وانتقل منها الى الجبين حين الولادة ويجب عليا ايضا ان يعرف
 انه توجد اسباب كثيرة عمومية تؤثر في افراد عائلة واحدة وتظهر نتائجها بهم
 اذا المتواضع معها مدة طويلة فلا نقول ان ذلك المرض العمومي انفسه
 لم يكثرهم وصلهم على طريق الوراثة كما يحدث لكثير من العيال الساكنة في
 شمال رطبة قدرة وقليلة الشهوة فان امراؤها يصانون عاتيا بالخبر
 (كما يشاهد جديا بين الفقراء) واداء الصبوا فيورنون اولادهم استعدادا قويا
 لذلك المرض ومولاه مخوف سلا مختار برنا . ولا يعني بالوراثة مما اسفل
 الامراض داتها من الآباء الى البن بل الاستعداد لذلك الامراض والميل
 الشديد لتأثيرها الامرا الذي يساعد السن والاسباب المهيئة مع وجود
 الحاروة الفاسدة في الدنيا وعليه يكون لعلم الصحة دخل عظيم في صلاح ذلك
 الاستعداد ودرج الظروف المرافقة ثم ازالة العيوب المرضية ولا سيما لان
 الطبيعة جبل دائما للطعام والتحصين والعود لمئة الكمال وهذا هو الدبيب في
 عدم ظهور العيوب المرضية في جميع النسل اذا كان في العائلة مرض وراثي
 ولا جادا لا يعيش غريب الحمة او اذا عاش فيكون عتبا لا يتبع اولادها كما يرى
 في السبع . والطبعة داتها كثيرا ما تدبر النسل بحيث ما يولد منه بعد اربعة
 اوجسة احيال قد يكون خاليا من كل عيب خلقي ومنعما بالصحة العامة
 وهذا امر مره في الحيوانات التي ترى على هيئة غريبة عن اصلها كالخيل
 والعم والقر المذكورة أعلاه فان سلبها يرجع الى اصله بعد مدة اذا لم تصادف
 ظروف التمرس وعليه قد احسنت امراض كثيرة كانت فيما سبق ثم عيالا

وسوء عديده كالحرص والحذام وكثير من الامراض الخمسة والزهرى
الذي - كثيراً من موته وحذو وشتر اماليه في الدنيا

واما طريق الوراثة والهيل الذي يتبعه الامراض في انتقالها من فرد
الى آخر فلا يمكن تحديده في كل وقت لان ذلك ليس له سير معلوم فقد
يسير رأساً من الاب الى الابن والحفدة وقد يتعدى الاب وينقل الى الحفدة
وقد لا تصيب الا الذكور او الاناث وهلم جرا وذلك تابع للتدابير
والاحوال . ومنه يظهر انه يوجد ظروف اخر خلا الوراثة تؤثر في النسل
فتظهر بعض امراض كانت كامنة وتختفي اخرى ظاهرة وهذه هي الماء والطعام
والامساك واليمن والآداب المخصوصة والاعتداد وغيره مما يجب البحث عنه
مدققاً ثم الحكم بانتقال الامراض الموجودة على سبيل الوراثة . ثم ان
العلل الوراثية قد تشاهد منذ الصغر وقد تعاقب كثيراً حتى نواتها الظهور
فمن كتبت في جرائدها وقد لا يظهر الا في ارمان محدودة وآجال
مساة في الاب وورثته . ولذا من تاثير غشيم ومعل شديد في امر الوراثة
احسن . فبراني يحدث في اليه في كل دور من ادوار الحياة . فسلط
بعض احدى الحويطة على بعض الاخر في كل من الادوار المختلفة ولذلك
يرى بعض الامراض الوراثية تظهر بعد الولادة حلاً وانما لا يظهر الا
بعد مضي مدة طويلة والبعض الآخر يبقى كاملاً طويلاً الحية ولا يرى الا
الراثية وكثير من الامراض الوراثية ليس له قدرة على الظهور بالاعراض
الشديدة التي كانت ظاهرة في السابق فلا يرى من الاثار حبيبة تبدل عن
وجوده . فليخلف بعد اعتباره موجوداً في احد الوالدين كما يرى حذاً في
اولاد . حيدة المصابين بالمرض الزهري وبما ان الدماغ واعلم شديد
النوع من الطفولة شوهه ان اطفال المسولين مائل الزوي على
استعداد كي لا التهاب الدماغ الدرني ولما كان فعل العداء في ذلك النسر

كثير النايير في المجموع العدي كانت أكثر الامراض الحاريرية الموروثة
تظهر حينئذ في عدد الرقبة وفي العدد البطني (المسارفة) حيث يصير درما
واما في سن الشيخة فتظهر امراض القلب والرتين الوراثية بسبب شدة الدورة
وحدثها في ذلك الدور من الحياة واما التبول والشوخ ولا يصير منهم من
الامراض الموروثة الا العال الكبدية والمعدة والشرس والوليد وعبرها ما
مركزة البطن والمعدة . ولما كان الحمار الساسي شدة العمل في سن
اليأس كانت النساء كثيرات التعرض للاصابة بسرطان الرحم او المبيض
وعبرها في ذلك الدور من الحياة *

لما تقدم كذا يرى ان النفس فعل عظيم واهممة كبرى في كمية نور
الامراض وماهية الاستعداد حيث اذا تجاوز الشخص ساعطوفا آمن خطر
الاصابة بمرض والديه او عائلته او بالافل امل حنة الاعراض اذا كان لا
لا بد من ظهورها . من كان سليل مساوئين وتجاوز سنة السن واللائين
امن الاصابة وامل الشوخة ومن تجاوز من الاولاد سن الطول من التهاب
الدماغ والعدد المسارفة الذي يظهر من ذلك ان لكل دور من ادوار
الحياة تأثير حصوي في طبيعة الامراض وهنما وجرها ومذنها بحسب
العلاقة السببية الموحدة بين الاعضاء المختلفة في كل دور وكلما زاد
ذلك زاد سراد الرض الموروث قوي وشدة واذا مضت المدة ولم يظهر اثر
لمرض تومن عوائله طول الحياة كان الدور الحد اطل فعل الجرومة
التي كان لا بد من ظهورها *

واما عمل النافع وكسبة والعروق وما يحدث من الخلق في البويضة
واما فلا يذكر عنها شيئا لانها من مباحث علم السبولوجيا مما نقول ما قاله
بقراط وهو ان السائل السوي يترس من جميع اعضاء الجسد فجما من العصى
الصحيح ومرضا من امراض فالاصع بلد طالبا ايا اصلع وذو العين الزرقاء

بحرف انما دا عين رفاء والاحول احوول وهكذا فليس باقيا الاختلافات
 الكثير وما لا بد لنا من اثبات الرأي الجديد الذي يشهد كل المشاهدة
 رأى بفراط وهو ان الحيويات الممونة العائمة في السائل الموي المتر من
 الرجل يحوي على صفات من الصفات الكثير التي لا بد من تحللها بعد التلويح
 اذا ساعدتها الظروف فادالامت تلك الحيويات اليقة المبررة من
 المرأة يهرج ونخلط معها فيكون عن ذلك حم جديد سيو ويصير جنها
 حاريا اصعدت الي عليها الحيويات واليقة . يبرى من ذلك ان الرايين
 متوازيين في المعنى ولو كان بفراط بسبب اختلاف القطن للسائل الموي
 وحده المتر من كل عضو على شيو والمثا خرون . وروية لكل من الحيويات
 واليقة . بما . فالوراثة عند الجميع موكدة الحصول وادا كان عيب او مرض
 يكون حاصل من ساعه الفاع ولا يحدث بعدئذ تغير الا ما قل اذا اصبحت
 المرأة . مرض . ما مدة الحمل . ولم يبين ما يشاء الا اني يظهر القاعدة التي
 بين عليها الوسائط التي يجب ان يتخذها علم الصحة المتأولة العيوب الوراثة
 التي تسمى بالاسان وسلو ومن الذي يبرى ان فصل طريقة مدس في عدم
 معاطة سائر محتلين ادنيا وحديا كما يلاحظ في سبل اسرس ذات الاصل
 الجديد . دا علفت من حصان غير دي اصل فانه بعدد وتسبب منه الخصال
 الجديدة ولكن لما ان احراء ذلك غير ممكن في البشر ولا بما بين العمال
 المبروعة لان يتخذ دثار الحمل وصحلا . وما ان الفايعة . تقدم . دائما
 باصلاح الساد والعود الى العمل اذا ساعدتها الظروف اصححت الام
 المتقدمة على الرواح من الامعة وادا كان من العمال والادرب مهلي درجات
 مشاعده وعلى ذلك سنت الشرايع وحرم دسا رواج الاقربين وهذا امر يجب
 الاهتمام به في كل ايب وان وادالة من اعظم الاسباب التي عند اجسام
 واحلاق الهمة الاجتماعية ومحتة من اكر الوسائل التي يادت بها ام

وشعوب كثيرة كما يرى في انحاء شتى من المسكونة ولا سيما في جرائر الاوقانوس
والداعية التي يجب اناسها لحفظ صحة الشر في زواج البعد بين المتباينين مراحاً
وسية وامراضاً من كان عصياً مثلاً لا ينبغي على عصبية ومن كان سليل قوم
معرضين لالامراض الصدرية لا تزوج من كانت مثله وهكذا نفس لان
الروح بين مثل هؤلاء معرض للسل لامراض شديد فحال كون من كان
معرضاً للسل مثلاً وتزوج من كانت صحيحة البنية والمزاج بخلف اولاداً قليلي
التأثير والبلب اليه . ويجب ايضاً مراعاة السن حين الزواج لانه كثيراً ما
توجد امراض وراثية مختصة بسن الصوة تنقل من الآباء الى البنين اذا هم
تزوجوا صغاراً فيجب منع الزواج على صغاراً بآناً ولا سيما لان ذلك
يخالف شروط الآداب وقوانين الصحة على حط مستقيم وما يؤيد ذلك ان
بكر الزوجين الصغيرين يكون دائماً ضعيف البنية فجيل اللحم ومن القوى
وقد يكون ضعيف العقل ايضاً كما ان يقر الدجاجة الصغيرة اصغر حجمها مما
تنفص البالغة . ويجب منع زواج الشيخ المسن بالشاء العضة لان ذلك ياتي
المهنة الاحياءية باضرار رليغة بسبب ضعف الاولاد الذين ينحون عن ذلك
الزواج واتي الابنة بامراض عديدة لا توصف (انظر صفحة ٢٨) علاوة
على ما تناسى من عذاب العيشة بعدم انقلاف الافكار واضطراب البال *
واما اولاد المصابين بامراض عائلية فيجب على الطبيب ان يدير امورهم
الصحية ويدبرهم على سواء السبيل لينقاصهم من امراض تهييهم ان هم اعملوا
الاعتناء بصحتهم منذ الصغر وعليه ان يصح للاهلين باخذ مرضعة قوية البنية
حانية من جميع الامراض ذات مزاج سايين لمزاج الرضيع وعبرها على
ارضاعه زمناً طويلاً وبعد النظام تغذله الاعذية المفومة البهلة المضم
والمناسبة لحالة مزاجه وجسمه . وينبغي انتهاب ممكن موافق وقطار دسبه
مناج لا يساعد الجرومة المرضية الكامنة في الجسد على النمو والظهور (انظر

انواع المناخ صفحة ٢٢ وما يليها) ويسمى ترويض البدن بالرياضة الكلامية
لان ذلك بيد كثير في اخفاء الغلب الموروثة بثبوت الدورة الدموية
والاعصاب والعصلات ويجب الاعناء الكلي بالتدريج المحمودة لكي يصير الانسان
اهلاً لادارة صحته بما يراه. واما الظروف الحال فيني اسباب الاراض
وبقاوم العلل الطارئة بما يمكن من السرعة قبل ان تقابل في بدو جرائنها
المعيبة. ويجب على سليل العوال المروضة انتخاب مهنة يتوفق بها للصحة
على صحوها اسكر. واما اذا كان المرض الموروث دخل بدن الاهل واسطة
سم خصوصي كالعلل الزهرية مثلاً وكان لاعراضه المبررة ميل لظهور من
الحشاء وفي الجسم استعداد للعدو فيجب اسراع تلك الوسائط الصحية بنسبها
ورذل كل ما يستعمل حتى الآن من الوسائل الواقية كالادوية المرة والزئبقية
والاشيمون والاكوية والحماض والصدادة وغيرها مما لا يدور اتخاذ الا وقت
الحاجة ايها وبتماض عنها بالتدبير الصحي المواقف (كالهوان) والاسكن
واللباس والطعام والاستحمام البارد والبحري وفلم حراً) وهذا ويجب الانتباه
الكلي في الامراض المورثة الى السن الذي تظهر فيه عادة والى زمن ظهورها
في الزوالدث وحيثما يعنى كل الاحتناء بالوسائط الصحية ولا بأس من
اعطاء بعض الادوية اذا كان لها فعل في مقاومة المرض وكانت ظهوره
لا يتعدى وهذا امر لا يجي على مطبة الطبيب المحاذق *

وما الامراض التي تنسب من العلف الى الخلف فكثيرة واشهرها
هذه التي كثيراً ما لا تنتقل بالوراثة وحدها بل يظهر اذا ساعدتها الظروف
والهنية كما تقدم وهي الحمى المتأخرة والبول الرطبي والبواسير واسق وبعص
الامراض الجلدية وبعض التهابات الاحشاء الداخلية ولا سيما التهاب الكبد
وخراحتها وعلل القلب والاعوية الكثرة والامراض الصدرية كالكروكاس الكسبي
والاميسيا وكذلك الحذار (الربو اترم) والنفيس والعلل العصبية كالصرع

والهتريا (الاختناق الرحي) والجوارح بامواعه والنهاب العصب الوركي
وكذلك اللز المزوي والسرطان والمخارير والسكنة والمرض الرهري
ومعص النشوءات الخلقية كالضم والعرج والحول والشفة الاربية وهذه كلها
كثيرا ما لا تظهر اذا اتت الراسائل الصحية المناسبة اكل منها وليس
من الضروري حصولها في كل من اراد العائلة بل قد تجاور جلا وجبا
ثم تظهر وقد تعري الاماكن دون الذكور او بالعكس وقد تصيب الحفدة
دون البنات وقد تصيب اليكردون باقي الاخوة كما مر تفصيل ذلك فيما
سبق *

واما كيفية التوريث فلم نحدد بعد فقال بعضهم ان البنات يرثون عيوب
الآباء والبنات عيوب الامهات وقال آخرون ان البنات اذا شابهوا الآباء
جديا ورثوا صفات الامهات الادبية وبالعكس . ومن الحق ان الامهات
يرثن من صناعن الادبية والمجديفة اكثر مما يرثن الآباء . ولذلك يرى
الاولاد صحيحي البنية اذا كانت الام صحيحة والاب معروضا وبالعكس فكم يجب
الاعتناء باختيار زوجة كاملة الصفات *

في العادة

العادة عبارة عما يستقر في النفس من الامور المتكررة واذا صارت
لائسان من لوازمه التي لا غنى له عنها فتصع ملكة غير متحركة عن طبعه
ولذا قالوا العادة طبيعة حاسمة . وبما ان الدماغ يرغب طبعاً في اعادة ما
قد طرأ عليه من التعيرات ولا سيما اللذ منها وفي استرجاع التأثيرات الخارجية
التي قلتها اليه المحاسن الخمس وفي الانفعال ثانية بما قد اعتبره ووافقه
وفي استجلاب الحركات التي مررت عليه وتوقعها على الطريق التي سارت

عليها من ذي قبل وهلم حراً وبها ان من حرّاه ذلك كلوه ومن كثرة التكرار
تستقر تلك الامور في النفس وتلازم المرء طول حياته تولدت العادة التي نحن
اصدها . واما الاسباب التي تؤثر في الدماغ فتكون خارجية وقد تكون
داخلة فاما كانت لا تعمل في الجموع المعصية الا قليلاً جداً او تتركز عليه
مرور الحجاب على الارض لا تعبر شيئاً من احواله ولا تؤثر في اعماله . واما
اذا كانت تتكرر او تعاقب مدتها بحيث يحدث عنها تأثير وتسير فتطلب
النظام السبولوجي وترجع ملاً جديداً وتدع ترتيباً مخصوصاً لاعمال الآلية
وهذه العادة اذا غلكت تغدو شيئاً ضرورياً لنظام الاعمال وتعمل في الجسم
بحالتي الصحة والمرض وتلك القوة التي بها تكتسب الاميال الجديدة والتي بها
تستقر في النفس الطواهر الموجودة في اساس النكاح الاساسي وقاعدة التربية
والوسيلة العقلية لتدريب الترتيب الصحي . وبما ان كثير من لم يبرأ من
الاعباد على التي والافراط به يدور كثيراً بالهواند وصحواً اساس بالاتباع
عن اتباعها امتناعاً مطلقاً . على انه من المضر ان كل حي لا لدرتوب ونظام
حياته الآلية وصحة الشخصية واحواله العمومية وتكثر السبل من ضروريات
ووسائل سوفيقه تدريجياً بحيث يصير اهلاً لواقعة المؤثرات الخارجية الكثيرة
التي تعرض عليه انشاء وجوده حياً وتلك المؤثرات في التغيرات الجوية المختلفة
وبواسيس الطبيعة العديدة والذات كل المشوعة وما شاكلها من الامور التي تنكاد
لا تحصى ولا يستطيع الانسان على احتمالها ما لم يكن قد تروى واسناد عليها
من ذي قبل . وبما ان جميع افراد الصنع الواحد يكسبون عوائد واحدة
بسبب وجود مؤثرات واحدة في ذلك الصنع كان للعادة فعل عظيم في
تأليف الاجتماع الانساني وفي انشائه المسونة لكل امة وفي الاميال الخصوصية
لكل فرد يدخل في تركيب تلك الامة وعلى دعائها استت وسائل التربية
والعلم والطب وغيرها *

والدماغ هو الفاعل الأعظم في العادة والاعتقاد فكل تأثير جديد
يسته واداً لم يتكرر ذلك التأثير أو كان تكراره غير ذي بال يظل التسه
أو الحري تدخل النتيجة عن الدماغ كأن مسبها لم يكن وذلك يظهر في
من أليف هدير العر مثلاً أو صوت رفاص الساعة وما شاكل من الأصوات
وكذلك المظاهر وغيرها فان الدماغ لا يشبه اليها بعد اعتياده عليها إلا إذا
حدث ما يؤهها أو يعاكسها كالسكوت والسكون بعد ذنبك المثلين *

ويوجد وسائل كثيرة تعبر الدماغ في اكتساب العادة من كبر عصي
المزاج فتسبها سريعاً ولكنه يخلص منها بكل سهوة وراحة . فحدة التأثيرات
وعدم ثبات نتائجها وتوقف الحيلة لا تدفع العصي بتعمل منها انفعالات
مستمرّة ممكنة الانتقال سريعاً من الكدر الى السرور ومن النوم العميق الى
السهر الطويل ويستطيع احداث الصبغة بعد السعة وهلم جرا وذلك لان
تلك المؤثرات لا تعمل به فعلاً مستمرّاً نعيم حنة عادة مستقرة في النفس
فترى العصي مددتها في كل اموره الادبية واحواله الجسدية

كراهية في سبب الريح ساقطة لا يستقر لها حال من الثاني

فلا تعب من محبة ولا بغضه بعضاء وهلم جرا . والمزاج تأثير خصوصي ايضاً
ليس في درجة الاستعداد للامبال والمؤثرات الجديدة فقط بل في طبيعة
تلك الامبال نفسها فالعصيون بسبب ضعف جهازهم العصبي وعدم ثباتهم
لا يعملون لما يأتهم بتعب الحس وإشغال البال فيفقدون الاعتقاد على ما
يلزمه قوة وررانة واللياقة ويون بسبب استعداد بينهم يحفظون اعمالهم بترتيب
واظمار مدققتين ويتعادون على ما يطاوع قواهم الجسدية والعقلية .
والدمور كذلك ويهم بوحده النهم دور النية العصبية الذين ياككون
كثيراً للتعب عن الكثير الذي يدبر من دقائقهم فلا يتعادون على التردد
والفتش من ذلك يظهر ان سبة الانسان ومراجعة يذهبان به الى اتخاذ

المادة المناسبة لظروفها واحوالها المختلفة. ومن الصعور ولا سيما ان يكون
 اصل اطروف الموازنة لاقباس المادة الذئبة والمرصية او تكون المحووس
 وقشدة حديثة العهد والاصماء والاجهر ولا سيما الخمار العصي رحوه الدخ
 قابله التأثير من جميع ما بطرا عليها كالشبع انه يري بين دي اصابع الدسيه
 يعطيه اية هيئة شاءها والاموالاب ما الصاع العظيم في نقش كل عادة على قلب
 صغارها - بث كانت او حصة وما المترك الاول لاعمال وظائف حسب المخلقة
 او يعودوا على ما ينفع وما يصير سواء كل بالمرصعة او النوم او لداس او
 الحرارة وعلم حراً وسواء كان باحصاع ارادة الولد الطائفة لارادته انما لانه
 وبعد من الطمونة او باخذ الولد بمشي وبركس ينفع قلبه لكل ما حواله
 ويرغب في ان يطار كل شيء ويلبس كل شيء ويستم كل شيء - يبالا دعه
 الحولي من ادراك جميع تلك الظواهر ويرغب في الاخطا بها - ولا ياتداه
 باعمال الاخرين وما يجري حوله من الحركات التي يراها واداشب اكثر رداه
 فهو ميل الاقتداء بالآخرين فبعناد عادة الصباية وما عاشره وهذا الانشاء المراد
 في تربية وتعويم عادة حسنة وصحية وادبية وفي من الكهولة يصير المراد
 حد الاعتدال في احواله فلا يكسب من العادات الخدرة الا ما قل - طام
 في من الشجوخة حيث تسمى النية وتصلح الافكار فبهيات او بعناد الحس
 عادة جديدة او يصير ما قد اسناد عليه او يحض خلافة وقد قيل عادة في
 الدين لا يزلها الا الكفن *

وفي الاقاليم المعتدلة ترى للعادة فعلاً عظيماً في الاهل الذين يرقون
 النقص لتدليلها بالحديد على الدوام - وفي المنطقة الزاردة يصير ان النرد
 القارس يكسب الدماغ شيئاً من خواصه فلا يسهل عليه تعبير العادة الا بعد
 مدة وفي المنطقة الحارة ترى المحسبان يتفلسفون على عوائد آباءهم وجدودهم
 ولا يسمون تغييرها البتة كما هي بلاد الهند والصين الذين يستمرون عليها الى

إلى ما شاء الله *

والعادة فعل عظيم في أعمال وظائف الحياة الآتية فالجموع والعطش
وعمل المصمم، الأبرار وما شاكلها خاصة لأموس العادة بمسطح الإنسان أن
يعتاد على أعمال الجوع مدة طويلة (انظر صفحة ٧٢) وكذلك العطش
وغيرها . وبواسطة العادة تتولد في الإنسان الأدواق المختلفة والأميال نحو
بعض الأكلات والمور من العصا الأخر بحيث يصير ما يكرهه الواحد مرغوباً
محبباً عند غيره فكثيرون من سكان أفريقيا يصادون على أكل لحوم البشر
ومن حشوات جرائر الأوقياوس يأكلون السمك وقلوبه يتناولها اليابوس يصعرون
على مواثيق الحليث ويستعصون به عن البهار والقتل والمحول شربون
حليب النرس والعرب ليس الدوق والاكليز لا يهتمون الصبر والجوع إلا بعد أن
يجل فيها الدساد والاعتلال وتأخذ الرائحة الكريهة تدمع عنها وهكذا نفس .
والعادة أيضاً فعل في حاسة الشم بحيث يمكن بواسطتها التلاصق على الروائح
المنفنة والمستكرهة كروائح الكنت وما شاكلها ولها تأثير أيضاً في بنية الحواس
الشم والحنس وكذلك في الجوهر الدوري من شرب النع يشعر في أول الأمر
بحفان واضطراب في الدورة الدموية ولما بعد ذلك فلا . ولها فعل أيضاً
في عمل الأبرار والاشداد على الرضاة بريد اللين والامراط في الجماع
يعبر الأداة الموية ولها تأثير أيضاً في عمل الأبرار وغيره من وظائف الجسد
التي سيأتي ذكرها فيما يلي *

وفي جميع ما تقدم ولا سيما في الاعياد على ما يتعلق بالحواس الخمس يجب
أن يكون اعتدال في الأمور لأن الأمراط بصيرة كثيراً والعادة قد تغلب على
حاسة من الحواس وقد تخدعها بمعنى أن يكون العامل معتدل التأثير وإذا
تكرر فلا يكون مستمراً طويلاً لأنها كثيراً ما ترى البصر الشديد سبباً للمعي
للكاملي والاقامة الطويلة في المدن سبباً لتقصير البصر بالنسبة إلى يعيش في

الصياح واستماع دوي الآلات الشديدة وصوت مظرفة الحداد المتواصل سماع
لتخفيف السمع وحبس العين والاذن على المرتبات البعيدة والاصوات الخفية
سبب لريادتها كما يرى في البدو الذين يعرفون قدوم عدوهم بمجرد وضع
أذنهم على الأرض واصفاهم برفة .

ومن المعلوم ان الحواس الخمس تنقل للدماغ جميع التأثيرات سواء كانت
او منكدة وبالعادة يتغير فعل تلك المؤثرات ويقل الشعور بها من اي نوع
كانت فالمحزن يشعر في اول امره بكدر رائد واضطراب شديد وغم مرط
ثم بالعادة تأخذ تلك المعلوم تتبدل عن محيلته حتى بعد طول المدة يسلموه
وسبب حزبه ومثله الفرح والعاشق الزهوان الى غير ذلك من الامور التي تفعل
فعلا عظيما في اطوار الانسان واحواله الادبية والمجسدية . على انه يوجد
غلا ما ذكر عوائد كثيرة تؤثر فيه وقد اكتسبها منذ الصغر او ورثها وقد لا رمت
فاعتاد عليها وصار اذا فقدت منه يضرر ضررا كبيرا وهذه هي غالباً آثار
امراض مكت فيه وتأخرت في حده ومقدار شفاؤها خطيراً وملك لا تظهر
عالمياً الا في من تجاوز سن الخمسين وكان قد أصيب بعلة لم تزل بعض
اعراضها فيه وقد اعتاد الجسم على وجودها فصارت من طائفة كالدواوير
والربو وبعض الامراض الحادة وغيرها . ومن هذا النبل ايضا الاطراف
بالشيء الامر الذي يكرره تأثير الجسم فيصدر منه اسلاسل كعادة غير متعكة
عنه على انه يجلب في ذكرنا من الامراض ان تلك لا يسوغ شفاؤها وهذا
يجب الانتفاع عنه ومعالجته ومثاله الادمان على الاقيوب وامرار الاعضاء
النسائية فراراً مرطاً فانه يجلب للجسم عطلاً كثيرة جداً ولو كان قد اعتاد
عليه من الصغر وسه على ما ذكر كان يجب علينا ان نخفف من الامراض
التي استولت على البدن فصارت كعادة لا رمة له غير متعكة عنه طول حياته
وسه على الوسائط التي يجب انتفاعها لشيء بعضها وتاديف اعراض البعض

الأخر الذي لا يسوع شأؤه ولكن صق المقام يؤخرنا عن ذلك ونكتب
بالإشارة ناركين ما بقي لإدارة الطبيب الذي نحب مشاورته في كل وقت ولا
نذكر هنا إلا ما هو

وظيفة الأعضاء التناسلية - قد نغمر الكلام على تلك الوظيفة في الفصل
المخصص (صفحة ١٥٩) ولما كان للعادة فعلاً عظيماً فيها وكان كثيرون يعتمدون
الليل فيدرطون وخوفاً من أن يكون التنبه الذي ذكره كافي لردع
الصالين رأيت من الواجب أن أرى ذلك الشرع أسهائاً ما للعوائد
السبقة من الأعضاء في تلك الظروف *

ومن المقرر أن الحصبين إذا ما عتاكال تمهما ناخذان بافرار المادة الموية
حتى زمن صورهما وهذا الافرار ينفذ بحسب عمل الحصبين أو توافهما
والعادة لها السطنة المطلقة على ذلك بخلاف الحيوانات التي لا من معلوم
لهم وما يؤثر في الأساس ويحسب عادة الأمراض حيث أوجع أمور كثيرة
بعضها - فرة ذو طبعها ونصها يطرأ عليه منها وجود الأعضاء التناسلية
في الذكر والأنثى في مركز نصل اليو بينهما بكل سهولة وبما الأكار والشبهات
التي تنفع فيها بالنظر والملاحظة والمعاينة الرديئة وغير ذلك من العوارض
التي لا تاهرها في الحيوانات غير الناطقة وتؤثر في الإنسان وكثيراً في صغار
فجعل منهم مراً شديداً الاستمراء ولو قبل زمن البلوغ ونقيتها في المجموع
العصي وشعوراً بالهزيمة والوهن الضعيف وبروي عن مرضه كانت
بمددغ رصيعها في أعضائه التناسلية لكي تنوء أفداً تعتبره هرة ورعدة
ثم بعام يوم راحة مدة طويلة وإذا لم يكن لا يسكت إلا بعد مددغ وثانية
وما يعمل أيضاً في تنعيم الأعضاء التناسلية أمراض المنج وقد قبل عن رجل
أنه كان يعسر حالاً إذا حلت القنف حيث فرة المنج ولم يصب إلا بعد
إرسال العلق ووضع القنف على المرة وما ينجع الشبق أيضاً وجود الوحش الأصفر

تحت القلفة فيمن لا يتطهرون لانه يخرجه ينزع الاعصاب وكذلك يصيب
القلفة والامراض الجلدية على اعضاء السائل اذا رافقها عددة راكبات
كالتوبا، ووجود دمل في المستقيم وسرطان من الاسباب الموصفة التي
الاعصاب تنفع المرء على الاسماء ولا حاجة لذكرها في هذا المصنف
واما الاصرار الشديدة التي تحدث عن ذلك الاعصاب اسم الاسماء
(ويقال له الاعمار وجلد عميق ايضا) فكثير ولها علق عظيم بالنس والمراج
وعضا اللحم المختلفة - فالارلاد الذي لا يكون شاة وما به ترام صر
الوجع عند الحدود عري العجز مرلي اللحم خثري الذي يعني الشبه
مخثري الانفكار بحول العرة والاعمار ولا يفر عنهم اسودان الارق
يستولي عليهم فيريدهم صاه ونحو لا يبدون شيئا وثابتا وهكذا يكون
بعد ان يتملك جهازهم العصبي وتناحل منهم امراضه المصيبة كما صرع والناج
وعبره وهذه الاعراض تعري ايضا ارجل المشرطين اذ هم لم يتمكنوا من
شغلهم ولم تردعهم ارادتهم وقوام العنة عن ذلك الاستنفاد - وادا
اقتصروا ولكن بعد مدة طويلة يتبدون الرحولة ويصرون عرصا للغة
واسم ويكسبون طلي البضة ادياء اللس وقد قيل ان العلاء المعري صاه
الايات بهذا المعنى

اشدد عليك بما اقول لفتول بعض الناس در

لا تدبون من السا ع فار عقب الكح شر

والباد مثل الباء بحض للخدمة او بحر

واما الاعضاء التي تتأثر من الاستمرار او الامراض فتختلف بحسب اختلاف

البية والمراج والعص يصابون بفساد الصر واخرون بالسل وبعضهم

يصعب المضم والدجل واخرون بالحقن المرتج وصداة القلب ويشتج تلك

الاحسانات هي المزال والخوثر والاصفرار والكدر المنير وقد ان التمامة

والمرق وشرف النفس وكذلك ضعف الذكاء وجميع القوى العقلية الامر الذي قد يحدث عدة الحواس باسواعو والعناية والماليحوليا والافتقار وغير ذلك من الاعراض التي سببها الاصلى الافراط او الاستثناء او الاحلام الكثير بعد الاستمرار على جلد عميرة مدة طويلة . واما التغيير الذي يحصل في تركيب السائل المنوي فهو مع قوامه وتغير لونه وفقدان رائحته مع حبسها في الموية ايضا فبصير كثير السهولة وقد تحالطت مواد مدممة او دم صرف وهذا مما يجعل الانسان عدونا وعفينا . وبسبب له امراض في الحصى والتهاب البروستاتا والبول الدموي وغيرها *

واما الوسائل التي يجب اتخاذها لمنع هذه العادة فهي ردع الاولاد ردعا دائما عن كل الرذائل وعن المعاشرة الرديئة واما لم بدعوا فتعمل لهم الاجرة المخصوصة واما اذا كان الولد رائدا فتقدم له النصائح الكافية ويحتمس من نسيه لما هو عادل عنه ويرشد بالارشادات الواجبة ويراقب ليلا ونهارا ويمنع عنه كل ما يبيح ويهيج الخيلة (ككتب المباحة والعشق والصورة غير الادبية والمعاشرة الرديئة والاطعمة الكثيرة البعدية كاللحوم وكذلك الافاويه الخ) واذا حصل انتحاف غير ارادي ليلا ونهارا بعد التخلص من الانتماء فيجب معالجته بالوسائل الطبية وباتناء ذلك بتبني مداومة الاستحمام البارد واتخاذ الرياضة الجدية الكافية التي تزيد كثيرا . واذا لم تنب هذه الوسائل كلها بالنسبة المرغوبة فيبقى على الامير ان يتناول بزواج الولد لكي تستوفي الطبيعة حقوقها وهكذا بمنصوبه من شدائد الامراض التي المثل به بسبب تلك العادة السيئة التي يكتسبها غالبا بالمعاشرة الرديئة *

واما بقية العوائد المرضية فتترك البحث عنها كما اشيرنا سابقا لمباحث الطب والباثولوجيا لانها من متعلقاتها وتقتل لعمل العادة وتأثيره في الصحة فنعهد ما قلناه آنفا بعبارات اقرب للهم ونقول بان الانسان يستطيع بالعادة

ان يقتل من الشيء الى صدور من البرد الى الحر من الاشغال الطبيعية الى الاعمال الشاقة بدون ان يرى صعوبة او احراقاً في صحته ولما كان لا يمكنه البقاء على سق واحد طول حياته كان من الضروري ان يعلم ويشرح على امور مختلفة وذلك لا يقتبس الا بالعادة وكلما ارتقى حيوان سلم التكامل تعلم واعتاد على امور اياها مد الصعر فالعادة تحمل الدم الرغاف احباً علاجاً طبياً بعيداً للصحة والاطعمة الغليظة - ربيعة المذمومة ونفس على ذلك ما شاكته من الامور التي اُلِها كثير من كاهالي الهد الذين يستعملون الامور بمقادير عظيمة ولا ينصرون من التثقال كون مقدار فهمهم في العذر المعتاد يورث اعراضاً ثقيلة كثيرة المحطرك وكذلك الرزج الذي لا يستعمل الا بحرفة حر من عشرين من القنعة واذا اعيد عليه بوخذ جرعة ستة قنعات او اكثر دفعة واحدة وهكذا السلياني وما شاكته من السموم الدالة . ومن هذا القليل النبع الذي اصطلح عليه اكثر سكان الارض فان فيه ساءة مالا جداً يدعى بيكونيا (نمينا) انا وضع منه نقطة على لسان كلب امانته في الحال وانك العادة جعلته يشرح ولا يصروس ذاقة اول مرة شعر بكثير من اعراضه المتقدم ذكرها في فصوله المخصوص (صفحة ١٢٨) وبالعادة يستطيع الانسان ان يمرن جسده على احتمال البرد المهرج والحرق وان يعبر طباعه ومراحه وعقله وكل ما يعنى به من شدة ورخاء وان يصير حلياً طبياً او شرساً ردياً قوياً او ضعيفاً فاسياً او ليماً وملم حراً *

ولما كان للعادة تأثير قوي بهذا المقدار في جسم الانسان وعقله اُسست على دعائهما وسائل التربية والعلم والتبيين (حفظ الصحة) والطب وغيرها كما سيأتيك في باب التربية *

ثم انه اذا اعتاد انسان على شيء لا ينبغي له ان يبالغ به كثيراً الا ذلك مما يقل نفعه وربما حدث عنه ضرر . فاكل صنف واحد من الطعام مثلاً

على مرات متوالية واو كان ذلك الطعام موافقا للصحة يصير غير مائع لان
تلك الخواص نقلت من المعدة قد ملئت من كثرة تكرارها وهكذا غيره
من الادوية والاحوال . فكي يعيش الانسان بصحة تامه يجب عليه ان
يعتاد على ما يوافق الطبيعة بدون ان يزد او ينقص شيء من الامور
فقد تطلب حصر الامور الروح كثر الشهي علط . واما اسفل من
شيء الى ضد لا يسوع ان يكون ذلك بعنة فكما ان الطبيعة تتنقل من الشتاء
الى الصيف تدريجا هكذا ينبغي للانسان ان يفعل في تغيير ملابسه وبياتيه
وكذلك اذا كان صائما لا يأكل حلا مائرا بل قليلا قليلا ومن كان جائعا
كثيرا فليأكل شيئا مشبعا الى حد اقل من الشبع وهكذا العقلان ومن
يلق بوالدرد او الحزن وهم جرا

ومن اعتاد على شيء واكثر استعماله ثم اراد التخلص منه فعليه ان يتركه
شيئا مشبعا والا فبصاحب ماضرار بليغة فالسكبرون وشرسوخان وغيرهم
ينبغي ان يتركوا عادتهم الدنية التي قبدتهم بسلاسلها تدريجا والا فبغيرهم
أحيانا اعتباط وضعف ورجحان وغيرها من الاعراض الشديدة الخطر
على الصحة *

ولا تكسب العادة الا بشاهدة شيء او عمل تكرارا فان كان صالحا
فالنتيجة سالحة او رديتا مردية على المرء اذا شاء ان يعلم مهنة او علم ان يكرر
استعماله مرارا ويكرر عليه تكرارا وسنتين بالصبر الجميل فبذو والا فلا
اولم تسمع قول الشاعر

اطلب ولا تتحزن من مطلب فانة الطالب ان يصبر
الم تر الحبل يتكرار في الصخرة الصماء قد انرا
فعلى الايك والمعلمين ان يلاحظوا ميل الاولاد ويعودهم عليه تماما منذ
الصغر فيصبرون بارعين في ما هم عليه مصرون . وقد قيل العلم في الصغر

كالنفس في الحجر» فاداك للولد ميل ورعه في الامور العسكرية من
وفي علم من العلوم اوتي مهنة من المهن فليكن يبرئ عليها ويعود على
دقاتها يدرع فيها ويصير ماهر كما صار سوليون يونانث اول قائد لانه
اعتماد ومرض حسنة على امور كان يصور اليها منذ الصغر وعلى التواضع
ايضا ان يردعوا اولادهم منذ الصغر عن الدواب الرديئة لكي لا يولدوا وقد
يخلوهم على اتباع ما صلح من المزايا الحسنة والاملاء من رذل من حصول
الفاسد لئلا تتأصل في قلوبهم ففساد برعها وبعث روالها ويصير
جروته مبادي المهنة الاجتماعية *

الاعمار

من المعلوم ان الحياة الآتية تقوم بدثار دقائق المجد وبمزيد سعادتها
وبذلك تحصل حركة مستمرة بين عزه وكل ما يحاط به من دورات
الجسم، فتلحقه صفى الحياة محفوظة الى ما شاء الله سبحانه من ذلك حول الدهر
بين صعود وهبوط وتو ودار فلا راحة ولا دوام ولا لقاء على مهلة واحدة
مستعان من بعد ولا يتغير - ولا ينجى ان الحبيب يكون بعد استنقع ويصير
ذا حياة بعد العلوق وتلك الحياة لا تزال موجودة في ايام مكثه في الرحم
وبعد ما حتى ساعة الموت ونهاية الاجل . وفي تلك الانشاء تمر عليه ظروف
واحوال تتغير بها تغيرا كبيرا من جهة حسنة وعناء ومائت الآتي فلا يبقى فيه
شيء من ثار الدقائق التي عاشها المام كان صعبا وما يوجد منها هو وهي
كثير لم يكن له اثر من ذي قبل وتلك الدقائق غير موجودة في اما بعد
بواسطة قوة حيوية من يعرض عليه من المؤثرات الخارجية تتقبل كل دقيقة
بالتفكير وتبادت وتبقى على ذلك دائمة في الجسم حتى نهاية الحياة كان
كل دقيقة منها قد تمصت بعد دثارها وتحولت لما وليها . على ان كل

ذلك يتم بنظام وترتيب مدققتين . ووافقة لحالة الجسم وظروف الحياة والموت
والسكن وما إلى ذلك يوجد اختلاف عظيم في التركيب والبنية بين أدوار الحياة
المتفاوتة فبينما تلك الأدوار إلى أعمار تغيرها ظاهراً أحوال الجسم المختلفة
وكبرها من الطفولة والكسبة والكهولة والشجوخة وأما العرب فتقسمها إلى
أكثر من ذلك ولا حاجة إليها . على أن ذلك التقسيم غلب وليس للتعبير
الذي يحصل في الأعمار المختلفة حدود محدودة عدا التغير الوحيد الذي
يصيب الإنسان في سن المراهقة وبلوغ الأعضاء التناسلية أشدها وإمراز السائل
الموي منها على أنها إذا اعتبرنا أدوار الحياة المختلفة أحوالاً يمكن أن قسمها
إلى ثلاثة أسنان الطامولة والكهولة والحرم أو السوء والكمال والاعتطاط . وهذه
الأسنان لا تكون في جميع الناس على السواء بل تختلف باختلاف أحوال
الشخص ذاته والأحوال الطارئة عليه من عداة وهواء ومناج وطرب وكدر
وبوع العيشة والميسر وما شاكل ولذا كثيراً ما يرى الشاب شجاعاً والحرم كهلاً
بحسب البنية وقوة القوة وصحة المزاج الموروث *

وأما ما يجب عمله لطول الحياة في تلك الأسان المختلفة فمتفاوت تتفاوت
كلياً . ومن أمثلة الضرر في ما يحدث من التعبيرات العظيمة في أدوار الحياة
يرى يوماً شديداً في كل منها عن الآخر فبعض الطفل مثلاً - يص أكثر من
مئة مرة في الدقيقة وأما الشيخ الحرم فكاد يص لا يتجاوز الخمسين وحالة المصم
في الولد تختلف عنها في الكهل ومراح عدا غير مراح دث وكذلك نسبة
وأحوال حياته جميعها إذ في سن الطامولة تنبع أعمال الحياة نحو الدماغ ومج
الذئبية نحو الصدر وفي الحرم نحو البطن وهناك تنتهي الحياة الآتية وبختم العمر
وليس من شائها أن يذكر ما يحصل من التعبيرات في كل من الأعمار
المذكورة لأن ذلك من متعلقات التدرج والتسويولوجيا أما ما ذكره هو ما
اختص بأمور الصحة في كل دور من الأدوار المختلفة وما يجب اتخاذه من

الوسائل معاً لأمراض تحدث أحياناً يفتقر لها في كل من حسب حالاته
المتأخرة *

في الولادة

كل ما يعرف أنه وجد مائة عظمية بين عينة الجنين قبل الولادة
وعيشة الطفل بعدها وذلك لأنه في مدة مكثه في الرحم تكون محاطاً بسانل
بدعى السائل الأمنيوسي (وهو ما يسمى دارجاً ماء الرأس) حرارته كحرارة
جسم الأم تماماً ويعزى وقتئذ من دمها بواسطة الحبل السري الذي يمثل
الربو المواد الصالحة لتتولد ويرجع منه إليها ما فاض عنها وما فقد من الدم
أثناء دورته في جسده وأما بعد ذلك أي بعد الولادة فيقطع المعلقة الكلية
التي تربطها بسانل بالهواء الكروي الكثير الثقبات ويصح عرصة لها ثوراء
المخلفه ويستند مع حياته بدحواء الرئتين عن طريق التنفس (انظر الهواء
الحوي ص ١٢) فتدعى وظيفة النفس ويحصل الصوت وأما ما فيجب
واسطة لادخال الهواء وأقرب ما دام حياً . ولما كانت المؤثرات الخارجية
كالحرارة والصوت وغيرها تعمل في حواسه من حين ولادته فسيبها كان من
الحالي أن وظيفة تيدي من تلك النطقة وهكذا يحصل الشعور بالمداعمة
الحس فيصنع الطفل ألسناً كاملاً لا يتصل شيء من صفات الإنسانية إلا
الادراك والتعلم ويكون اسمه حيوان صغيراً لا يدرك إلا ما يخص حياته
الحوائية فقط ولما كان دمه السميع الحسب البنية وكان شديد التأثير من
جميع المؤثرات وجب الانتباه الكلي لاعتقاده وترتيبه في ذلك الس ولا سيما من
تقلبات الهواء الحوي التي تدل في جسده كسر رنات ضعيف رثيو وعدم
كفاءته على توايد الحرارة الحوائية لتأخر تلك الثقبات ودقابة صحوه من
فعلها المصراً إذ معدل حرارة الأطفال ٣٦° من وهي تأخذ بالازدياد
التدريج حتى من البنية حيث تصل لعابها . ولما كان الأمر كذلك

وجهه ان يعتنى به حال اتصاله عن امه فياخذ بقباب صوفية مائعة السج ثم
 يغسل ياه فانتزلا بنجاور حذارته ثم يود بضيف اليه البعض فملا من
 الحذر لتقوية الاعضاء والبعض شيئا من الملح الذي يبعد أكثر للنطاه وامانة
 الجراثيم المرسعة ولتغ فساد بواق من السائل الامينوني تبقى لهصة بحسبه
 ادا لم يظف جيدا وقد اصطلح البعض ان يدهن الطفل قل عسره ريت
 ان من اوخ يصة لهيم جلده ومع توليد شور عليه وهو الافضل ويقتضي
 الانتباه ان لا يمسحوا الطفل من عتي وسول لان احباسها يورث امراضا
 قتالة وارضع الملائة (اي حايب الصمته) لان لها فعل ممهل يطرد العقي
 من بطو ولا خوف منها على صحتي كما ذهب البعض وبذلك تستبد الام
 ايضا لانها قد تخاص من تشق لحلمة وشفا الحصى اللدية التي لا يد من
 حذوها فتأتي حبيته وقل البعض ان الارضاع لا يسوع ان يكون الا
 بعد تلك الحصى وذلك ضلال مبيت واذا عرضت الوالدة ثديها على
 الطفل ولم يرصعها معلما ان تعضه قليلا من الماء الفار المالح بالسكر او
 من اللبن المداب ولا يجوز ان يقات في تلك الاثناء بشيء من الاطعمة
 البتة عدا القليل من حليب الام او غيرها على دفعات متواترة لان ذلك
 يسبب له ركائما معديا معويا يجر عتافي مواد خضراء مخضرة وذرية مستعص
 ويحدث مفعسا ومولما يورثا وآلاما شديدة . وبعد مضي ايام من الولادة
 يجب على الام ان تتود رصعها على الرضاعة اربعة مرار في النهار ومركتين في
 الليل من الاوقات بسبب ركائما معديا معويا ولا تفكر ان كثرة مكائي دليل
 على جوعه بل الكاء في الطفل يتنام الكلام في غيره . ومعدل الكمية التي
 تلزم لهوم ونيك الف كرام اي نحو اربعة اواقي ونصف في الشهر الاول ومصاصها
 بما يليه . وعليها ان ترصع قبل ان تاكل وان تكون خالية الفكر من كل ما
 يرصعها بمرصطرية او نعية (انظر فصل اللين صمحة ١٠١) وان تاكل

اطعمة سهلة الهضم وافرة الغذاء وتجنب المالح والمقذرات والاشربة الروحية
على الاطلاق . وادام لم يتمكن الرضاة لاسباب تعليمها ان تأتية برصعة مهدية
حليمة لبنة الطبايع خالية من الامراض والعلل والافيك تسب الرضيع جميع
صفاتها وامراضها كما مر في باب الوراثية وان لا يتجاوز عمرها ٢٥ او ٢٥ سنة
وان يكون عمر ابيها مقارباً لعمر رضيعها وان تكون قوية اليه حبيبة الخصال
خالية من كل العيوب المرضية وان لا تقرب من زوجها الا قليلاً وان تعدي
باطمعة حيوانية ونباتية سهلة الهضم لا شئ عنها راح وان تنفي كل الامهالات
النسائية وان تعدي بنظافة جسمها اعتناء مدققاً . وان تعسر وجود مرصعة
هذه الصفات فليقدم للطفل حليب عترة منقراً وممرحاً بقدر شيوها . في
الشهر الاول وقدر يصو في الشهر الثاني والثالث ويعو في الرابع والخامس
ويؤخذ صرفاً من الحليب ويعنى بتنظيف ماء الرضاة اعتناء شديداً والاف
تتغير التغيرات الباقية فيه وتغير سبباً لامراض كثيرة نصراً بالطفل صرراً
حليماً *

واما صفات لبن الام او المرصعة الصالح للارضاة هي ان يكون حلواً
ايضاً مطلقاً ناعماً وخفيفاً والودي المصراً ناعماً ما كان كثيراً او ماصلاً
حيثما اسهردا رائحة كريهة وطعم ردي مر او ملح وسريع الفساد والاختار .
وفي مدة الثلاثة اشهر الاولى لا يسرع اعطاء الرضيع شيئاً من الاطعمة البنية
بل يقتص على الحليب وحده . واما بعد ذلك فلا بأس من ما ولده قليلاً من
الماكر السريعة الهضم كالاروروت والشأ والسبد وما شاكلها . وتعويك
على ذلك فليل نبت اسنان وقيل مظهر ضروري جداً والعكس يعرض من
اعطاه شيئاً من الاغذية العسرة الهضم لانهما تعدد لامراض عديدة وتعرضه
لاخطار شديدة ولا سيما في سن التسنين *

واما نظام الرضيع عن الثدي فلا يجوز قبل السنة الاولى من العمر ان

قبل برور أكثر الأسان ومطعم تدريجاً بقليل الرضاغة شيئاً فشيئاً ويعطى
أطعمة سهلة الهضم ويمنع عنه كل ما يملك معدته من حلويات ومربيات وما
ماثلها ولا يرحس له شيء مما يلهو به أو اعتيادياً كاللبن والقضامة وأشياءها
لأنها تسبب له أمراضاً معدية معوية ويختبر دائماً من غلات الهواء ولكن
لا يجوز حصره في البيت ويعنى نظافة جسمه كثيراً في كل ذلك السن
لأن الأوساخ صرته كثيراً فليعمل بماء فاتر مرتين أو ثلاثاً في الأسبوع
وتغير ألبانته ولثانته كل يوم أو يومين ويدار كثيراً في رمل الدارين الذي
هو يموت نحو خمس الأطنال من أعراض فصاعية أو نصفه ونحسب كل
الملاجات التي يستعملها بعض النساء للثوم لأنها مضرّة في العاية تورث
الطفل أمراضاً عصبية وتعدّه للبلاهة والبلادة *

وأما اللدائف التي أمسها الطفل فلا صر منها إذ ثم تكن مشدودة
كثيراً لأنها تحفظ قوام الجسم واعتدال الحرارة وينبغي أن تكون نظيفة خالية
من كل الأقدار . وأما القوط التي تحيط بها الطفل فيجب تغييرها بحال
أدائها والشرائح لا يكون طرياً ولا يابساً واليوم في السرير لا صر منه البتة
ولو أنكره بعض ذلك وأما نومه على تراب ناعم كما يفعل بعض النساء
فمبصر *

وأما ألبانته فليكن خفيفة وطويلة ولا يلبس ملايلاً أو قرو أو أحزمة من
صوف ويعود على حمله أو مكشوماً بعد الولادة بحوشه . وأما قبل ذلك
فيجب أن يلبس طافية خفيفة تنقي من تأثير التقييدات الجوية ولا يقصب على
المشي والوقوف إذا كانت عظامه لدنة والآ فيصاب بأمراض في رجليه
وطهره كالرجل المدعاهم للتداعى والاحديداب وما شاكلها إذا كان ذا استعداد
لأحدها . وأما إذا أخذ يمشي فعلى مربته أن تكون نظيفة وخفيفة
مناسبة لطرفه الطين والحلوات الجديدة وإن لا تعود على لبس الأحذية الآ

امام الاغراب لاجل الرية وان تغير ثيابه الملامية لجسمه كالقصر واللباس
كلما علا ما وجع وان نطعمه اطعمة حينة وتترك راسه مكشوقا للبرد ونلصقه
حاربا تحت حرارة قدميه . وإذا كثر أكثد على اهلوه ان لا يعامروا طعمه
غليظة متعددة الاشكال ولا يلبسوه احدى ولا ثيابا ثيالة او صوفية كالانلابلا
لان الاولاد لا يبالون بالبرد ولا البسة طويلة بل يتركوا اطرافهم معرضة للبرد
الكروي فيعتاد على ان لا يتأثر جسمه من الثقلات الجوية وهكذا يكتب
صحة جيدة ولا يصاب بامراض كثيرة او ثيابة وبعلط من يعوز اولاده على
لبس الانلابلا او وضع ثيابات للرقية ايام البرد وما شاكلها من اذيات التي
تقي وربما ما يحمي من الثعيراث المراتبة ولكن الضرر يكون اكبر اذا لم توجد
وقت الحاجة اليها والحسم قد اعتاد علما *

ومن هذا السن الى السنة السابعة يأخذ جسم الولد ينمو نموا عظيما
ويستجيب العقل في ادراك الامور وتتقوى كل وظائف الحياة الآتية فينبغي
الاختصاص الكلي في تربيته وعديده لان كل ما يعرض فيه في هذا الامر
يتقى متاعلا فيه الى سن الشيخوخة ولا يوسع اعصابه عتاقا بمرور
والمتاعبات لان دماغه يكون وقتئذ عرصة لاراض كثيرة عند حصر اذا
هو معرض لاسبابها فالاولى الهمة بما قل من المعارف ونعميتها بدية التقوية
والاداب الحسنة التي تنمي ثابتة في ذاكره طول حياته وعيوبه على ما سمع
صحة ويثبت في الحال والاستقبال . فعلى المربين ان يتركوا الاولاد بحرسهم
بعضا ما يشاؤون ويلعبون بما يرغبون ولا يمحوم الآباء بصرفهم ولا يصحوم
الآباء اذا جاعوا والآباء فصابون باسم فتتبع اطولهم ونصرته وحومهم ويصطرب
نومهم ويعتريهم انواع كثيرة من الامراض والعن وان ماوا على اي وضع
ارناحوها عليه الآ على وحومهم لان ذلك يتطلب لهم الرمد وعين من الامراض
المختلفة وان لا المراكز يكون مرشهم طريقا كثيرا ولا مولد لحرارة سائدة والآ

فيضرون *

وبعد ان يكمل التسعين الاول ويتدعي التسعين الثاني حتى يسالب
بكتسب الحسنة وقوة وحركة سرائدين فلا يخرج عن الرياضة في الهواء الذي
لا ياتيك كثيراً وتقوم من امراض ذلك السن كالربو والعلل الخلدية
وغيرها وتعلم من العلوم ما يلزم ذاكرة قوية كالنارنج واللغات وبعض مبادئ
العلوم الرياضية والمسائل الحسابية وغيرها لان ذاكرة النيان شديدة الاتقاد
وايام نحو ٨ ساعات وليروض حسنة بما يوافقه من الالعاب ويتعد عن
المعايشة الرديئة التي لا تكتسب رذائل صعبة القلع . وهكذا تلتكي تربية البهات
ايضاً وليارس الرياضة مثلهم لكي تقي صحتهم جيدة طول حياتهم وبذلك
يتخلص من الاضرار الذي يعتري كثيرات بسبب الراحة الزائدة والحدول
وبما انهم لا يستطيعون القيام بالاعمال الصعبة كلها فليعلم ان يقصرون بعض
اعمال البيت كالكنس والخبز مثلاً فتمو عملاتهم وينتوي حشمتهم
ويبتعدن على العمل ويسدن الكسل ويزودن حسناً وجمالاً وروفاً وكالاً
والأهم من هذه صفات السيرة محطات القوى كثيرات المعرض للامراض
العديدة واداء ترويض وحيل فكثيراً ما يجهضون لضعفهم او يلدن اولاداً
محبي السيرة الضعيفة فاصدي المراج وغالباً فصرى الاعمار . ولا ننكر
الامهات ان قضاء الاشغال السيرة بشي بقدر بنائهم ومقامهم او امهم بذلك
يقصر في امر مكر او حطيط او مخالف لشرائع التمدن الجديد كلاً فان كل
التي ليس المدينة من التقدم الى الان نحت البسات والبناء ولو كسرتيات على
قضاء خدمة البيت مقابل لا تعاب الرجل الخارجية وتعد بلا لضعفهم وعافيتهم
ويكفي مثلاً ان الملكات وساء العظماء والاعضاء كن في التقدم بغير الكتمان
ويحكم بعض الاسمجة ويجب على البسات في ذلك السن ان يتقن اسباب
الامراض وتعلم ما يلزم من العلوم والآداب وحسن السلوك ودماثة

الاشعة *

تبتدي الشئبة من سن البلوغ وتنتهي في السنة ٣٠ من العمر والطلع
 يظهر في بلادها نحو السنة ١٤ أو ١٥ في الذكور و ١٢ أو ١٣ في الإناث و تنبع
 عن ذلك في الأقاليم الحارة ويتأخر في الأقاليم الباردة عن ذلك لا تنبع
 دائماً من الأعالي وحرارة كل الحرارة المكتسبة من الشمس والوسط الذي يعيش فيه
 ولذلك قد يعمل البلوغ في الأقاليم الباردة إذا اعتاد الجسم على أشعة
 صحر حرارة على من حرارة بلاده وبصر الذرق من هذا التبل من الأغنياء
 والفقراء وبين الذين يضررون ماراً كثيراً في أكواحهم كالأكبر ومن يعيش
 في الملاء لا يرى للشارب أثر وفي هذا السن يظهر طول الشعر في جميع الأجزاء
 يتغير الصوت ويصير أحمر ويثبت شعر على الذقن وتحت الأضراس وفي الجسم
 الحنكلي وشعر مآلام حبيبة في الثديين ويكتسب الوجه هيئة جديدة ويوسع
 الصدر وتغتنس وظيفة الرئتين وتقوى عمل المجموع العصبي ويسمى كثير
 من الأمراض العضالة التي اعتدت الجسم قبل ذلك السن كالزكام
 والأمراض الحولية والتشنجات وما شاكلها وفي تلك الأثناء تنمو الخصيتان
 وأعضاءها وتكون فيهما الحيواسات الدموية التي هي عليه المتولد وإذا ساءت
 الخصيتان سقط شعر الذقن وعاد الصوت رقيقاً كما كان قبل البلوغ ويضعف
 البصر وتوقف الدماغ عن النمو والقوى العقلية عن اكتساب المعارف
 والعلوم ولذا لم يرَ خصي حبيب العقل طائر الصمت إلا بالبحث والمكر
 والغش والخداع *

وفي الأثنى يسيل الطلث ويكثر شعر الثديين بدون تغير في الصوت
 وينمو الجسم وينبع الصدر والمخوص وينبع المجموع العصبي فيصير حساساً
 جداً ومن ثمّ نصير الأثنى كثيرة المواجهات شديدة التأثير وقيل من البلوغ

وجريان الطمث ثبل للبيئة المفردة ونشتر من مخالطة العالم ونحب الفكر
طويلاً ونشبه اشباه عربية ونخاف ما يجرب حولها والاحمال نصير
سوداوية وقد تصاب بالآم في الرأس واعراض اختلال الدماغ وخفقات
وامراض جلدية وارجاع تحلض المراكز تولد حالما يجري الصبث . على انه
يسمي الاسماء لكلي اليها في امور الطعام والشراب واللباس في تلك ابدية
والا فتصير عرضة للاصفرار (الكوروس والابيميا) والاعترا (الاحصاق
الرسمي) والامراض العصبية والرطوبة وغيرها وما يبدوا جدا الرياضة
والنهر والعشرة المسرة والاشغال البتية واما الدروس ومطالعات فمناجها
بامراض شتى بخلاف الشبان الذين ينقصي عليهم في هذا السن ان يدلوا
بعدم تفصيل المعارف والعلوم العقلية والادبية والرياضية والفلسفية وكلها
يقضي له اعمال النظر وامام الفكر . لان قوام العقلية تكون وقادة في اثار
عملها *

ومن هذا السن فصاعداً الى السنة الثلاثين في الرجل والرابعة
والعشرين في المرأة تهيج الافكار ويضطرب العقل فيصير كثير التأثير من
الروح الحساس التي اذا فعلت فهو اورثه حثقا شديداً وعراما عصبياً تجعله
مقداراً ينتم الاخطار ويقاوم صعاب الامور وبقي ذاته في انصائب والشايد
سوء ، تكر وتروق ولا عار بكثرة صبي الاسماء لكلي الى ذلك وتدريب
المرء الى ما عساه من الطرق الامية التي تنبؤ من اخبر ذلك . من
حتى بخارده ويقضي ان يلبى بالدروس والعلوم لئلا يشغل شاعل وتلوي
ان لا يفرط بامك جسمه والى يحصر صحتة ما دام حياً ويعدم حيث لا ينفعه
النسم . وسعي ان يجمع سعة ما تأمن قراءة الروايات العرامية ويختار
كثيراً من مثل ذلك في البسات والى فيصير كثير من الامراض سبب
تهيج الافكار واضطراب الدماغ *

في الكولة والحرم

تندب الكولة من سن الثلاثين ونحوها في الخمسين فيبلغ الحجم اثنتي عشرة
 العرض والطول والقوة وتغرس وطائف جميع الاحذية فيلج الامراض
 وينقص الموت ويصل المرء الى ابل الكلال متى اذا تجاوز ذلك السن ينقطع
 التلحم في الاثنتي عشرة ويأخذ القوى بالانحطاط والضعف ونهايل الاعضاء
 عن اجراء وظائفها ويتعبد الجلد ويشيب الشعر ويأخذ بالانحطاط والضعف
 الاعضاء السليمة وتنظم العصاريف وتخط القوى الجسدية ولكن تندب
 القوى العقلية وتصيب في احكامها واعمالها ويساعد في الاصابة بالحيرة
 الطويلة ومن ثم تندب الشيخوخة فيلج ثل الحسد كثيرا وتنقص الثمانية
 ويغش الحسد وتضعف وظيفته ويقوم لون الدم ويهرل البدن ويضعف
 الصوت وبصر الجسم كثير الاثر من التفات الجوية فيجب الاعراض الكلي
 من برودة والاحترار من تعريض للحر والرطوبة معتد وبعثى فيظافة الجلد
 انلا تنقطع وظيفته عن العمل فيصاب الشيخ بامراض رثوية وريوماتية وما
 شاكلها مما كان مهيأ عن عدم ابراز العرق . واداء تقدم العمر الى اكثر من
 ذلك وتجاوز الـ ٧٥ فيزداد كل الاعراض المتقدم ذكرها ويكثر ابراز
 الفضلات من الحسد فتصير رائحة السبخ كريهة مصرة بين يام بقرهم وتنصاب
 عظامهم فلا يحرك اذا كبرت الا بعد طول المدة . ويتعرج مع فكهم اسهل
 وينفط اكنة اسنهم واصرارهم ويتعبد دب طهرهم وتبرر ركبهم بعد بل مبرية
 الحسد فيحسب الثمانية هيئة كشيبة ولا سيما اذا كانت طويلة ويلج ثقلها
 فيعادل ثقل شامة عمود ١٥ سنة . وفي هذا السن تنظم كل عصاريف
 الجسم والحيرة فيصير الصوت اجش وتصلب الشرايين والاوردة ويرسب
 فيها مادة ترابية كأنها عرفت ان مصيرها للراب فتأخذ تتوكل اليه وتعمل
 به وبين الجسم الفة فلا يصعب عوده اليه اذا دمن بحمة . وفي هذا العمر

يتمتع النفس وتبطؤ الدورة الدموية وبصير البصر سريعاً ممكناً ونقل
الحرارة المحبوسة وبالكذا تبلغ ٢٦ من ولد ذلك يبرد الكيويح كثيراً*
وأذا شاب المرء انشعبت معه غير المحرصب والطمع حمة الذات والحياة
في بعض الموت وينقص من يذكره له وتنشأ فيه اميال طليقة ويتولد فيه
دورقو شهوة لا كل المحلو وإذا كان واسع العقل من دي قبل فتعده العقل الى
يوم وفانور ويرد راية اصاله وعمله اصابة احضاره الايام والسين والآخر
فيجزل وبصير انشعبه طفل صغير لا يهي ما يعمل ويندب في مو الامتثال
والاحتياط وكل حوائج من اهل ويمسي انكم او اعنى او اصم الى ان يوافيه
الموت فخاصة من عذاب ينصيه وشقاء يعابه وبهذا المعنى قبل الميت
المشهور

فها ليت الشباب يعود يوماً لاحيه بما فعل المشيب
وفي ذلك السن يتخلص الانسان طبعاً من امراض كثيرة مرمية كالامراض
العصرية والحدار والفرس وسيرها على انه اذا لم يتدار بما يجب بعرض
دائه لعل لا شفاء منها فليس ثباتاً صورية وبروض حسنة في مواء في دور
ان يتبعه وياكل اطعمة معتدبة سريعة الهضم ويظف بدنه بالاستحمام الفاتر
ويجنب المجهود واسباب الاكدار والاحزان*
في طول الحياة

يظهر ما تقدم كذا ان مصير الانسان ومنتهى الحياة الدني الموت وهو اذا
حصل بدور علة او مرض بل كان تدريجياً بذيول الجسم واحتطاط القوى
بعد الهرم الزائد يدعى موتاً طليعياً وقل من وصل اليه وعراضه حؤول
الاستحيه وتصلب اعضاء الجسد المختلفة وتحولها الى مادة صلبة ترابية ففسد
العصلات وتتمرح حركاتها وتقل السوائل وتصلب الاوعية الدموية والدماغ
والاعصاب الميتة منه وتبقى قليلة الحس ضعيفة الشعور وهكذا تكل المشاعر

تخلص عن احراء وظائرها بحيث السمع والصر والدوق والنم والشم وقد
تطاول عنها فاما فيصير الهرم اشبه بظليل شمس ذي ادراك او اشمه نبات
لا حس ولا حركة ارادية له ويبقى مكمدا حتى تسهي حياته ونظمه دبابة
موره باضجلال ما بقي منها الى الابد على ان ذلك من ادوار واكثر الناس
يموت قبل ادراك هذه الغاية وثلثهم يموت قبل بلوغ السنة الخامسة من
العمر وهناك اكثر الممات وانما في من الكهولة *

وقد اختلف السيوولوجون في اي سنة يراح اليها الانسان اكثر وتقرر
ان موت الشيوخ الطبيعي اخف صيا واكثر راحة لانه ماقي عالما بموتهم عميق
وموع من السمات والموت من الجروح والعمل اشد عناء واصعب. ولما كان
بعض الاقدمين لا يعتبرون المرء الا اذا كان ذا قوة يستطيع بها ان يذب
ويدافع عن الوطن وكان الشيوخ صعبى القوى عالما وليس يمكنهم اجراء
مثل ذلك كانوا يحقرهم واحتقاراً شديداً وبعضهم كان يمتهم شر موتهم
من يستهم بالذكور واللع ومهم من يفلم صديقا بعضي وصديق وبعضهم
كان يذبح الرجال بالسيف ويميت النساء غرقا وكثيرون كانوا يذبحونهم
من شقاء حريق عال ومتوحشون بعض جرائم الاوفياوس لا يراون بحدرون
حارة صديقة ويدهون بها والدمم حيرى على ان ذلك كان يجري عالما بان
الام الوحشية المتوقعة في الدم اذ كانوا يعتبرون النوق والشجاعة ولا يعتبرون
بامور العقل وحس الآداب واما الان فيعضون الذيوخ ويعتبرونهم كخودة
عظيم واصابة رأهم واخيارهم الايام واحوال الدهر *

والس الذي يصل اليه الانسان غالبا لا يتجاوز السبعين او الثمانين سنة
واكثره تعب وشقاء وما ان المموم الي فلم بالشكر كثيرة جدا كان لها فعل
عظيم في مصير العمر على انه لم يدرك للحياة اجل مسمى وهي لم تتجاوز ١٥٠ سنة
ولم يذكر عن احد عاش اكثر من ذلك الس غير الذين تومت عنهم الكسب

المدة على انه يقال بوجه التعديل ان الحياة تطول خمسة اصناف المدة
المارة منذ الولادة حتى رس اللوغ ولما كان سكان الاقاليم الحارة يرافون
قبل غيرهم كانوا اصغر عمراً من سوام *

ومن الملاحظات الاكيدة في الانسان انه كلما فوق عوجس وعتقاء
طالت حياته وبالعكس ولذا يرى كثير من المتأخرين انهم بلغوا اعلى درجات
الكمال وحصول من العلوم والمعارف ما يجزئ عنه سوام ولم يدركوا ثلاثين سنة
من العمر وماتوا وحالتهم حالة شيوخ امهم السون والايام وكثير من منهم
بلغوا تلك العاية وشاخوا وماتوا وهم في سن الخمسة عشر او العشرين وغيرهم
لم يمّ عظم وجددهم الا بضع عاشوراً وما طويلاً وعمرها كثيراً وبلغوا ما
فوق المئتين سنة . وعليه لا يمكن تحديد حياة الانسان ولا تعيين اجل مسمى لها
والشركات التي قامت لضمان حياة كثير من البشر ليست مبنية على اساس
راهنه بل على افكار غمبية وآراء غير صائبة ولذا كثيراً ما يخطئ بها المهدف
وتحصر مبالغته لان جل اعمادها على مراجع الجسم وحسن الصحة والبيئة
وهذه لا تقوم على حال واحدة كما لا يخفى *

واما الحيوانات فموجود بينها تفاوت عظيم من جهة طول العمر وقصر
والصديق يعيش مدة طويلة جداً (انظر فصل الامساك صفحة ٧٤) والذئب
والكلب والذئب تعمر اكثر من ٢٠ سنة والعلب ١٦ وقيل ان الفيل يعيش
٤٠ سنة والذئب ٢٠ والفرس قد يبلغ ٦٠ واعينادها لا يتجاوز ٢٥ والاصوي
٢٠٠ والسر ١١٠ والعراب ١٠٠ سنة وغيره اكثر وهذا ليس من محتمل بل
اوردها ياناً لتصر غير الانسان بالسنة للعول . واما الفواين التي يجب
اتباعها لحظ الصحة وطالة الحياة هي

- ١- اجتناب الشاي في الاشغال الجسدية والقلبية واختيار اوسطها
- ٢- الافاقة في هواء نقي ومكان مبر

٢- المحافظة على نظافة الجسد وترتيب الاطعمة والالوان

٣- أكل وشرب ما ينفع المعدة بسهولة ولا تثقل منه

٤- عدم الانتقال من الشيء الى شيء آخر

٥- اجتناب الحمية الصارمة وصيق المأكول الرائد

٦- اجتناب الوسائط الطبية كالنصد والمسهلات وما شاكلها الا حين
الافتقار والاضطرار اليها وبذلك تحفظ الصحة الى ما شاء الله *

في الرجل والمرأة

الجسم البشري مؤلف من ذكواني وما غيران بعضها عن بعض
بكتير من صلابتها الخارجية وتركيب جسمها الداخلي والواصل الاعظم بينهما
هو الاعضاء التناسلية ومعلقاتها ولا حاجة للذكر وطيفة كل منهما في توليد
النوع لان ذلك غير حي عن البيان والمرأة لما اهمية تعطى في حفظ النسب
لأنها تعني بومة طوية ايام مكث في الرحم وبعدها وتعبها بالها ونحو ذلك
اكثر من الرجل وتعب في تربيتها نكاحا حريلا وصحتها مع ذلك تكون بوجه
الاجمال احسن من صحة الرجل وحمايتها تطول اكثر من حياة العربات
والفتيات كائن الحبل يكسب جسمها قوة ويريد منها بما وذلك يظهر بمقابلة
الفتيات المدروجات بغيرهن *

وما يبر المرأة عن الرجل كارتديها ودقة خصرها وسعة حوزها وحسن
تكوينها وجمال وجهها ودقة اعضاءها وصغر اسنانيا وإطاعة معدتها وطول
امعائها فاما اطول من اعضاء الرجل . ويسبب ضعف اعضاءها الخاصة لا
تقوى على كثرة استعمال الاماوية المهمة والحلويات الكثيرة والاشربة الروحية
والتهام المأكول المتعددة *

وتختلف عن الرجل ايضا بالتنفس والدورة الدموية فاما ايضا عملاً
منها فيه بسبب صغر حجم الرئتين والقلب وكذلك بياض الجسد ويعرضون

وتخطيطه بالعروق الزرقاء التي تملأ في دونه وخلق من الشعر الذي يكمي
جسم الرجال وعدم وجود اللحية التي هي دليل الرجولية وإردباد السج
الدهني تحت الحنك وهو الذي يعطي اعصابها هيئة الاستدارة والطرافة
وكذلك بقلة نمو المخدوع السلي ولطافة بناءه ودقة العظام وقصر اليدين
وحسن تركيب الاصابع وشدة الحساسية وعزل العينين وصغرهما وحدة السمع
ودقة الالف وقصره وصغر اللسان ودقة حركته ولطافة الصوت وبعونه
وصغر الراس والدماغ الى غير ذلك مما يدل على ان المرأة خلقت للاعمال
اللطيفة وليس للكبد والصب والشفاء والصب كالرجل الذي تدل ظواهر
جسمه على ما أعد له من الاعمال والاشغال لانه قوي البنية خشن
الجلد صلب العظام كبير المرأة مقدم على عظام الامور وكيف كان الامر
ممكن الاختلاف الموجود في تركيب المرأة والرجل هو لاجل تعيين وظائف
كل منهما توليد النوع وراثته وما بطراً عليهما بعدئذ من الاحوال
والتعديرات التي مر ذكرها عرضناكم من الاعمال التي ترتبت لكل منهما
والدليل على ذلك ان اطفال الجنتين يشابهان متباينة كية بالصفة وتركيب
الاعضاء ودقة الصوت وغيرها واما اخذ العقل بالعقل يقع اختلاف بينهما
في ذلك بالنسبة للتربية والقاروف الطارئة وذلك نحو الستة الرابعة او
الخامسة من العمر وبقي كذلك حتى تناسل افكار وادواق وامبال كل منهما
فيسري ذات ساعياً في مناكب الدنيا وعندهم تلك باطالة اليدين وتربيتهم *

﴿ الزواج ﴾

اذا بلغ الرجل سن المراهقة تولد فيه ميل شديد للاقترب بامرأة نفس
اليوتليوي في السراء والصراء ولا تزال تلك العواطف تشتد فيه حتى يحظى
بالزواج بها فيرتاح اليها ويبش معها عيش سعادة ومناه اذا كان هناك
اتفاق ولباس كذلك الى ما شاء الله وبذلك تتم مساعدة للهيئة الاجتماعية

تولد النوع وتكبر الجنس البشري الأمر الذي نبحث عنه في الأدب والشريعة
 المدنية . ولما كان الزواج من الأوراق والمزويين جميع الأمم واجباً علينا أن
 نخبر نائيه في الصحة والحياة ونعرف الوسائط التي تكمل حسن بنحو الكلام
 مختصر مفيد *

فمن المؤكد بلا ريب والثابت بالتحري أن الزواج يقوي الجسم ويحفظ
 الحياة ويحفظ الصحة ويكبح عن الشهوات ويريح الصدر ويسكن البال ويقي
 من أعراض الجحون والاحتلال ويبره من الأمراض العصبية الدماغية وما
 يؤيد ذلك أنه لم يشاهد عرج تجاوره الميتة ولو حدث أن ثاني المتحرين
 والمتحرين عريان *

ولكي تكون عواقب الزواج حسنة والسبل سليماً يجب أن تكون الأعضاء
 التناسلية قد بلغت أشدها وأن يكون الرجل والمرأة صفيين جسمياً وعقلياً .
 وقد ثبت أن الزواج الباكر بصره بالوالدين ضرراً بارزاً بسبب عدم بلوغ
 الجسم والجهاز العصبي كمال النمو ولا سيما إذا حصل أضرار أو تعاقب الذيق
 على أحوال عظامها كما يجري غالباً (وقد مر الكلام على أضرار الأمراض صفية
 ١٩١ و ١٥٩ طبعاً) وبصره أيضاً بالأولاد لأنه يجعلهم صغاراً حسناً
 معرضين لأمراض شتى وهذا يحصل أيضاً في سبل الذيق يتزوجون وقد
 ما هم من الشبيبة وفي الرمر القدم كان البعض (كهناني سبارتا) يهون عن
 الزواج حتى السنة ٢٨ من العمر حفظاً للقوة والبأس ونصهر كما يحرصون لهم
 لا بل يجبرونهم على المبادرة بالزواج بلوغهم تكبيراً للسبل كالأرومان
 وبعض اليونان . وأما الآن فلا قانون لذلك على أن الأصل للصحة أن لا
 يتزوج الشاب قبل السنة الخامسة والعشرين من العمر والصحية قبل السنة
 الخامسة عشرة ومن تزوج قبل ذلك أصراً صحته طول حياته وأصعب ذلك
 إلى الأبد *

ونقصي ان يكون صحة الزوجين سليمة من كل الدوائب والاعمال والآ
 مية صالين باصرار شئ واحد اتقوا اولاداً يكونون ذوي استعداد لامراض
 عديدة ويرثون ضعف والديهم وعظام ويهشون عصب كرم وكدر طول
 عمرهم وهذا لا يذكر شيئاً عن الامراض المعدية كالعقبة والفرجة الزهرية
 اذا كانت على الاعضاء التناسلية لان اصرارها اشهر من ان تذكر ولكن به
 عما يحثي حدوثه كما لو كان احد الزوجين صائماً بكم مره مضية فالطول مدة
 الافتراق لا بد ان يؤثر في صحة الآخر فينتقل المرض اليه كاللحم الرئوي وما
 شاكله ومن هذا القبيل زواج الشيخ المسن بالصبي وبالعكس فان نفس الكبد
 وميزانته الحادية وعذرتة نورث الصغير عللاً مريبة (انظر صفحة ٢٨ و ١٨٢)
 هذا ويوجد امراض كثيرة ترداد شدة بعد الزواج وان كان بالتهيج العصبي
 الذي يحدث بعد الجماع او بعد الولادة كالحؤول الذهني والسل الرئوي
 وسرطان الرحم وامراض القلب وعمل الشرايين العظيمة والنهاية وامراض
 الدماغ والصرع وغيرها هذه يجب مع المصاب بها عن الزواج معاً ما
 علاوة على الامراض الوراثية التي يحثي ضررها وقد سبق الكلام عليها في باب
 الوراثة صفحة ١٨٢ فراجع *

واما الزواج بين الاقارب فقد مرّ الكلام عليه فيما مضى (صفحة ١٨١)
 وما انت اصراره عديدة تأتي السل والحمية الاجتماعية بمصائب شتى وجب
 التنبيه عليه ثابتة وادوم عما يحدث عنه من المضار مما يكون سبباً للعقم
 والطرح وينتج عنه اولاد ذوو مزاج ضعيف وعقل حبيب يكونون هذقاً
 لسهام العلل العصبية كالعنافة والصرع والعمم والكم والسجج والامراض
 الحاريرية والنفس والحذار وغيرها مما يفرض الاجل ويجعل الحياة تعيسة
 فليباغ من الشرائع الدينية التي تحرم زواج الاقربين وقاية من حدوث مثل
 ذلك ضروري جداً لحفظ الصحة وإطالة الحياة *

وقد تقدم ان العاية الوحيدة لقيمة الاحسنة بالروح هي تكثير النوع
وريادة الاعراض لتفوقه وتموادياً ومادياً وأما المرء وحزن فلا يحظر باسم
شيء من مثل ذلك مما عانتهم الوحيدة في ايحاء الطبيعة حقوقه واسمع براحة
العين ورفاهية الحياة طناً منهم ان الروح راحة وكثيراً ما يحضرون . ومن
المقرر ان الانسان لا يتكرر بكمية تكونه وولادته ولا يعلم مقديره ، مما مكسب
معرفة ذلك من الآخرين بالهنة والعلم فلا يجدد رساله ابصاراً توليد غيره
وإذا رأى طفلاً ركب بصعب عليه ان يصدق انه كان مثله أو مب مثبلاً لا
يحال له انه سدر كماله لم يهتد ذلك من ذي قبل وهكذا لا ينسج الى اولاده
ما لم يعاشرهم ويرسمهم ومثله الام التي لا تنسج على جسدتها وتحمي طفل حتى
تلقه وتقول له تولد في قلبها بعض الحقبة تردد ادا في ربه وهكذا انولد لا
يجب ويمن الا ان خاططه ورماه واذا نسي جاريه الى يواحد تاعلي ما سدياه
تفوق من المعروف في هندسه وعلى ما كاداه من الاعباب والاشاق في ترتيبه
وتنظيمه وليس لكونه كناعته وجوده في هذه الدنيا وهذا امر مقدره بغيره
وقد اشار ابو العلاء المامري الى ذلك بقوله

هذا جناء الى علي وما حبيت على احد

والظاهر من كلامه انه لم يزوج وكان بعد الزواج حسنة ورهناً على ذلك
وانما كان يرى الاولاد المثلث لا يتعدون بالهنة ادا هم عرفوا عند تربيتهم
منه طويلاً عند تربيته لم يصرور حقد من في اعداء المعروف واظهار الحق
بحسن احسن الهم والهم وحاشيتهم ليرى وباراً ولو كان من الله اعداء
انهم . وجميع المحبوبات من دنايت وحشوات واصبور لا يبايع بعضها
بعضاً الا لوفاء حقوق طسعة عصرية ناجدة من همتان وطسعة الاعضاء
التي تالية في ايام البر وليس لعاد توليد النسل لاهل لا عقل ولا تدرايت
تلك الغاية بل عيالها الهامي لتكثير النوع بعد قضاء الله ولا ناموس يكلها

اليه واما الانسان فتكلف له ذلك شرائع الهيئة الاجتماعية وحقوق الآداب
والامل براحة العيش ورعده وحفظ الصحة فيرتدع عن تعريض نفسه
لاحتدر عديدة وامراض شديدة واهوال شتى ويرتاح الي من يشكو اليه شدة
ويرح كرمه ويعول في امراضه ومصابيه ويعتني به في السراء والضراء
وبعش معه عن سرور ومساء . واذا كانت الروجة شرسة الطباع رديئة
الاحلاق يكثر لذة جنونه ونسب له غللاً مضية نهك صحة فيقلب على
فراش الامراض وبما في عذاب الموت شغراً نظى الاكدار وجمرات المهوم
وهكذا تنامي في ايها اذا كان روحها عاتياً وظلماتها شوماً . فعلى كل امرء
ان يجار عروياً دمة الاحلاق حنة الطباع ولا يفتد بالجمال والمال وليعيش
على الثرية الحسنة والصحة الحسنة ويغيب من كانت خالصة من الامراض ذات
ادل حديد ومائلة قوم اجتماع . وذوي خصال حميدة والى ذلك اشار بعضهم
بقوله

لا تتفاس سوى كريمة معشر فالعرق دسلس من الطرفين

في العربية او العروية

لا احد يكره بالرواح صحة اللحم وراحة لشكر على من العرب يمشون
عائياً خالي البال من عمل واجبات كثيرة لا يدعها اذا كان مروحاً فتأخذ
ارادته شغلاً واسعاً في كل ما رغبه وباعل ما لا سعة المتزوج فيمتنع
الاقامة في اي عمل شاء والعرا الى اي مكان رغب فيجول في القضاة بما هو ويكون
حرّاً ياكل نصراً في كطائر غير منصوص الجراح تمنع لمداه وامامه غير
مكلف على عمل ما ليس بطاقه ولا محاسب باجراً او غزاداً او نصت عن
خطه الاعتدال على انه عند حقوقه لا يحصل عليها الا المتزوجون ويحسون
عرضة لامراض كثيرة واحطار شديدة ولا سيما اذا كان معبود الاخلاق ولا
رادع يردعه واما اذا كان حصيف العقل او ادبياً فاضلاً فيمكنه تعميم النوائد

الاولاد

قد تقدم ان الزواج يبحر حرية الانسان ويصدّه عن احرار امور كثيرة
ويجمع عنه ملذات عظيمة وانكسر بمحة منافع جريئة برغبت العيش وصعاب
وطول العرو وثناءه على انه قد يعرض عليه اسبابا عديدة تكدر راحته وتجعله
شقيبا تعبيا كثير المواجه مضطرب البال منها الزوجية الدرسه وقد مر
الكلام عليها ومنها الاولاد الذين يكونون سببا طموح واكدار لا توصف
يعرضون والديهم لاحطار شديده ورموم لان بصحبا حروما عظيميا من
اوقاتهم في تربيتهم وتعليمهم وكيفية واقعة من اموالهم وثرواتهم في تعليمهم وتنقيف
عضولهم وكثيرا ما يحسرون صحتهم وملذاتهم لاجلهم على ان الذين قد يكونون
وسيلة لتحديد الهمة وجمع الثمن بين والديهم اذا كانوا متنافرين فحين من
بهم ويغضبان من بعضهم . واما الوالدان فتقبل مذاق لا تنطاق ما عالة طاعتها
وتعرض دائما لاسباب التعب والشقاء والصوم والسر والارق والامراض
المستلثة والعمل المصيبة في تربية اسبابها لاسيما اذا كان مرها صابا ما قد ما
وكثيرا ما تنقبت في هوى الاستطارات الحيل والولادة وفي كسر العيش
وضعب الصحة والمهل في هذه الارصاع والعلم وفي الانجاب الكثيرة وتلبل
البال بعد ذلك ولاسيما اذا ابعد اولادها عنها او غرضها او انتعروا او
مرصوا او مانوا او كانوا اشقياء واسراراً وتداركهم في كل هموم ولاسيما السات
مهم اذا ترواح رجال على غير طبعهم ومسرهم فيهموت اوالدال حدة
على اولادهم او يصابان بعلة لا تترأ تصفي حسيها حتى المات .
واذا قاتل قاتل رجلا ذا عائلة كثير من كان خاليا منها او عرب رأي
بوتها عظيميا بين نسب ذاك وكدره وراحة هذا وسروره وما ذلك الا بسبب
الاولاد الذين خلقوا لحرمان والديهم ملذات هذا العالم يسكنها احرامهم

وأكدارهم وجعلهم أيام عرصة لأسباب الأمراض والاختطارات وأنها كصحفهم
بالسقاء واضطراب البال وما يترك ما يترك بالوالدين من المصائب . فالخيل
سواء كان عرباً أو متروكاً يمشي حالي البال . رتاح الفكر من زوال عقل العافية
وعدم الصحة ومتلذذاً بحجرات الدنيا وملذاتها ويكون ذا قدرة وكفاءة على
تدعيم الدوائد وتكثير المصانع العلوم والفنون التي حلاله الحول لاجل تحصيلها
وانشائها . على أن ذلك يسره بالمهنة الاجتماعية ضرراً بالغاً بتقليل المصانع
المادية التي تحصل عن قلة الأفراد ونقصان عددهم فتصير شيئاً فشيئاً
وهكذا تريد وتدثر ولدا حكمت بعض الشرائع بالزواج حذراً في سن معلوم
وبعضها بالزواج بكثير من النساء لزيادة السل على أن الاقتصاد على القليل
مهم أوفق للصحة والوالدين وراحة العيشة الداعية والآداب العمومية وأفضل
للأولاد الذين يكونون ثلثاً صعبين البنية قليلي القوى لا يصلحون للملاح
والصالح ولا يبيدون تقدم الأوطان وأعمار البلدان .

ولما كان الأقدمون شغابة الاضطراب لتكثير السل بسبب قلة عددهم
وكثرة الحروب التي تنشب بين أمم كانوا يعتبرون الآباء اختياراً حريلاً
ومن ينجح منهم والدين عتق من شاملة الوطن ومن لا حسم أولاد أجراً
عطاءً وعملاً من كل الخدمات المفروضة (وهكذا يجاري من له فوق
العشرة أولاد في أورما وإمبرك كايه ألباها هذه) . ولما كانت غايتهم وقصد
الدفاع والذب عن الأوطان من فصائل الأعداء كانوا يهتمون اهتماماً عظيماً
بتربية الأولاد الجديدة وكانوا يلزمون الآباء بذلك تحت قصاص صارم ومن
وجدوه منهم عيباً أو ضعيف البنية غير صالح للتمارين عن وطنه فقلعوه
وأراحوا المهنة الاجتماعية من ثقلها وهكذا كان بعضهم يعامل الشيوخ الذين
تجاوزوا سن السبعين لعدم أهليتهم بأعمال الغرض المفروض عليهم (انظر
صفحة ٢٠٧)

هذا ولكي يكون الاولاد صحيحي البنية وشديدي القوى يجب على الرجل ان يفتقر امرأة موافقة له بالمزاج والنية والصحة والس والاداب والاخلاق (انظر فصل الامرجة صفحة ٦٨ او فصل الوراثة ١٧٥ وفصل الرواح صفحة ٢١) واما كانت من اناريه فلا تكون من الافريين والا فيصاب النسل بامراض عديدة تؤديهم الى الاصم لال كما مره صفحة ٢١٢. وادعى سن لاساح اولاد شديدي البنية حتي الصحة هو من ٢٠ الى ٥ في الرجل ومن ٢٠ الى ٤٠ في المرأة *

الحمل والوحام

الحمل يتبدئي من ساعة التلقيح الصحيح وسنبي يوم الولادة وليس له ايام معدودة محدودة وانما لا دور عالميا اكثر من تسعة شهور فيها تكايد الامر مناعب ومشاق لا تعدد وتعرض لامراض شدة وكثيرا ما تضعف بعدها وتتقيأ الطعام والدراب وكل ما يندم لها وتصاب بعيان ودوار وآلام مختلفة المراكز في الراس والطار والاطراف وقد تنرمها شدت عصبية وانتاج (ايدما) في الرجلين وغير ذلك من الاعراض التي قد تصيبها غذائا وفي لا تصيب في الغالب الا النساء العصبيات ذوات الحساسة الشديدة والكثيرات الترفه والتنعيم ويحدث عنها في ساكات التي اذا تعاطين اعمالا شاقة كالملاحة وغيره وفي المحصرات اللواتي يكدرن في الاشغال ويتعبن جسمهن بالاعمال. وفي ذلك الحين تأخذ المرأة تنوح بسبب اضطراب المصروع العصبي والمصعب تنشي اشياء غريبة وتاكل ما تشتر من اللحوم وتكره العيون وترغب في اشياء مستحقة لا تخطر على بال. وقبل ان تشهوها تلك تاثير عظيم في حالة الاسنة كما سيأتي بيانه ادناه. واما الولد فيكون حاويا عالميا صفات الاب والام او كليهما حسب الحالة التي وجد عليها أثناء المصافة. ومن سادة العلوق تتركز في اخلانها واحوالها الادبية

والجسدية وامراضها وعيوبها كما مر في باب الوراثة صفحة ١٧٥ وما عليها .
 واذا كان الوالدان في ساعة التلقح مرحون بانبياهما بشوش او غصين معروس
 واذا كان احدهما سكران فبولد لها ابن مليد او ابنة الى غير ذلك من الصفات
 المختلفة التي يكون عليها اباء وام واحدة وسبب اختلاف طباعهم لم يكن
 الا اختلاف احوال والديهم ساعة المباشرة فيقتضي لكي يكون الاولاد حادين
 صفات الكمال متفنيين باخلاق رضية ان يكون ابوهما مرتاحين عملاً وجسداً
 وغير متأثرين من اسعال غساني والا فيكون الابناء على صفات وحصال
 واطوار متباينة *

ويجب على المرأة في مدة الحمل ان تعتني بصحتها اعتناء شديداً وتعتد
 كل الوسائل اللازمة لوقايتها مع جنينها من الامراض وان لا تأكل شيئا
 ضيقه كالا يشوقه جسم انسا وان تأكل اطعمة معدية سهلة الهضم وتتعد عن
 التمددات والمكائيس والمواضع لانهما يعمل فيهما استعدادا لامراض جلدية كثيرة .
 وان تجنب شرب الخمر والذرق والروم وغيرها من الاشربة الروحية التي
 تمنع عن وتخلط صغيراً وضيقاً كما يتأكد من سقاء احربة الكلاب شيقاً منها
 وان لا تأكل حصراً او نظامي او غيرها مما يمنع المعدة والامعاء وبصايق
 حركات الجنين وهو وكثيراً ما يربط طرحة وان لا تنصب جسمها كثيراً في
 قضاء اشغالها ومهامها البنية ون لا تعمل اسعالاً معاًياً اباً كان . وان
 كانت بلعية المزاج كثيرة الرطوبات فتشرب قليلاً وتأكل اطعمة ناشفة
 قليلة السوائل كالا تتوارد الرطوبات نحو الرحم الرطبة طمها ونصاً بموها
 وعمو الحنث واذا كانت دموية او هضبة فتأكل وتغرب ما طاب ولد
 لها *

وقد ذهب كثيرون الى ان اللوحام تأثير عظيم في الاجنة اذا كان ناجماً
 عن اسباب فعالة شديدة التأثير في حالتي الام الجسدية والعقلية . والظاهر

انه لم تقم امه منذ قدیم الزمان الا قام فيها من سبب الى تصورات الخيال
 واعمالهم المتعديّة غير ان كثير من جسم الحبيب وقد اشد ذلك كثير من
 علمتهم ان يدوروا حفاضة مرويا عن قصصا تصحك وسيرا فحسب
 قالوا ان تصورات المرأة تؤثر اذ اربادة او مصاناة او ذبلا او تعبيراً او
 شويكاً في اعضاء الجيف وهيتو وقال املاطون انهم حرما معصاة بان
 التصور وقع وبغير الاحساس فانهم مدحها وقاس ان تصورات
 الحامل تعبر منه الحبيب وهذا فاسد لان املاطون كان قليل الخبرة بما ربح
 الطبيعى ومن هذا جنون بعض من سبل الصواب ومن النوادر اثبت
 ذكرت في هذا الشأن ما راوه ستانكوس استاذ المدرسة العقلية في مانا عن
 امرأة ولدت ابناً شبيهاً بشيطان الحميم ومردة الحمار وذلك لان روحها تزا
 في احد الامم المرامع بلانس الابالسة ودس بها فانلا اريد ان اولد كثر شبيهاً
 صغيراً فارغيت من صورتها ووضعت ابناً بيضاء اللون ومكناً ما حكاه
 فان سويت عن امه است تشبهت عن مرض اصابتها فرائى على عنها دودة
 فاراد ان ينفذها عنها فوجدتها ملتصقة بمنخر خلتك وسبها حرق والدس من
 دودة سقطت على رقبها وهي مائة فارغها وبذلك ما قاله كارليس عن امرأة
 كانت قد سمعت صغيها في ساحة تحت شباك بيتها فطالت منه فترات رجلاً
 فطعت يده اليمنى بضربة سيف وهو مداعبها عن مصها فلما ذلك كثيراً
 وولدت ابناً اقطع اليمنى

ولكن مالاً ولا راد نوادر كده فاما اكثر من ان نخشى وقد كانت
 عند الانبياء من الحب الحب وكانوا يعتقدون بها كما اعتقدوا بالاوليات
 الهندسية واكثر فلنصرب منها صمماً ومنه النظر في ما توصل اليه اهل
 الفسيولوجيا والتشريح الباثولوجي الذين اراحوا برقع الخفاء عن وجه الحقائق
 ويسوا علاقة الولد بامه وما يتعلق بها مما اغرب القدماء فيه واطبوا

لا يحى ان كل تصورات الام واصفارها العميقة واسعالها التسمية
 الشديدة تؤثر في كل اجهرها كالجهاز العصبي والمخشي والدوري ولا سيما
 الجهاز السلسلي اذ يكون في أثناء الحمل مركزا للعمل . ولا يخفى ايضا ان
 الاسعالات آتيا وتأتي في بعض الاعضاء اكثر من البعض الآخر وعلى اوسع
 منطقة مفتاح الحركات والحوال او ندمها عن هذا الجهاز او ذاك وتريد
 فعل جهاز وتقتض فعل آخر على ما يشاهد كل يوم ولكن ما تثير هذه
 الاسعالات في جسم الجسد وهو في الواقع شخص مستقل ليس له تعلق بأمو
 الا بواسطة الدورة الدموية التي بها يعندي وجود وكيف نعرف هذه الاسعالات
 هيثة او مرتبة على صور مختلفة بحسب ما طرأ على امو من الحركات والعوارض
 نعم ان الاسعالات الفوقية كالحزن الشديد والكدر المستعجل اذا اثرت في
 الام فاصعبتها او احاطت بعمقها وترايبها في جيبها ولكن بشرط بان تكون
 هذه الاسعالات عناية جدا كما ذكرنا لا فلا تؤثر . وعلى كل حال فلا بد
 من استعداد خصوصي في سيرة الطفل فادنا تثير جهازا ما فتتأثر الرحم انتقل
 التأثير الى الحزن وهكذا طرأ على مبتدئ على الهيئة التي اشعرت فكر الام
 ومن الاسباب الاولى التي يعمل في الجبين الالسة الصبغة التي تضغط بطن
 امو فتتبع ببعض اعصابها وهكذا التلصقات والتلصقات على قسم من البطن
 والجوف الدود والحركات العميقة والشدات وما شابهها من الاسباب التي
 توقفت لسوء تدبير الامة كما في قمع مخنقة على اشكال متنوعة ما ربما يكون
 المراد قد راتته او شتهته في أثناء حملها بهدونها اليه كالقبح الجلدية الملونة
 والبايات عبر المنتظمة التي تكون قارة ذات قاعدة ضيقة واخرى عريضة
 متممة مستقيمة اللون او بيضا او حمراء او صفراء الى غير ذلك مما لا حصر
 شبهوها باواع كثيرة من الفواكه والخضر كالكرز والتوت والاحاص والنجاح
 والمشمش والبن والموخ والنبوياء والبطار الخ . او بكثير من الحشرات

كالودود والعسكوت والديار والدرطال الخ . او لم المختص ومتار الطير
 وور الهرو ذنب الثور وغير ذلك مما هو معروف عند العامة وبسببه الى شهرة
 الام في حملها والحال انها كلها احوال مرضية اسبابها عيوب داتة في الجنين
 او امور عرضية نظراً على الام فتوقف عمل الرحم او ترده فظهر على
 شكل من الاشكال المذكورة . وبالاختصار كل العيوب نعم اما عن هيجان
 موضعي تاتي نحو الماتلات فتتجمع فيه او عن زيادة ضعف او افراط
 في سجع من الاسفة ونحو ذلك وشهوة الخمر اي النفع التي اوتها كلون المحمر
 ليست الا حانة مرضية ناشئة عن هيجان في نقطة ما من الرحم احتلت فيها
 الدم وانتقل الى محل معلوم من الجنين فسد وعاء من الاوعية الدموية اي
 الاوردة والشرايين وظهر بذلك اللون ومثلا منع التوكولاتا فاما حالة
 مرضية ايضا ناشئة عن شمع المادة الملونة تحت الجلد في بقع كبيرة او صغيرة .
 ومثلا الشامت والدليل فان سببها هيجان موضعي في سجع من اسفة الجنين
 يريدونها فظهر شامات وتآليل . هذا هو التعامل البسيولوجي المدقق
 الذي توصلوا اليه

واما العلامة رداخ يذهب الى ان بين اعضاء الام ولدها الفة تامة
 حتى اذا طرأ طارئ على عضو ما من اعضاء الام بطراً على عضو الجنين
 الموافق لعضو امه نفس ما طرأ عليه من العجز وسرد على ذلك حوادث
 عديدة منها ان ثمة ضررت يولد على حبيبها فاكسرت فولدت عجلاً مكسور
 الحبيبة وان رشاً غزال ولد مهم الراس لطلق بندقية اصاب راس امه وان
 هرة هرس دمية وهي حامل فولدت حمية اجراه اربعة منها مهروسة الادام
 وان احدث رداخ المذكور عاها حرق ساء شاذق فاصبحت تحبل طيب بار
 امام عبيها وولدت ابناً كبير المشابهة لها في جهوه غدة كبيب النار الى غير ذلك
 هذه الحوادث تظهر باجلى بيان ان من الام وجيبها علاقة شديدة وان كل

الامراض التي تصيب الام عري الاين ايضا ولكن لا ينج منها ان ما اشبهت
 المرأة في حبها ولم تصل يدها اليه او ما ارعته منه بظهر في ولدها فلو اشبهت
 ان تاكل رأس عجل ولم تاكله لكان من اللام حسب قياس العامة ان تلد اسن
 ادناه او معراه مثل الذي الحمل وصغره او لو اثر فيها منصرفه ان يكون
 انها امح او مالحا تيس او افعى ان تلد اسن شيئا بالنيس او بالافعى ويح
 ذلك من الغرائب

ولو كان الامر كذلك في كانت حال الجنس الشري و لو كانت المرأة
 عريتها وانما ومما وصا الكثيرة حالة الجين وهيتا لا تتحت اوصاف الانسان
 المدبغة ولكنت لا ترى البشر الا غرائب وتجانب بل كانت المرأة لا تلد
 الا حملا تريد ان ارادت صديا قصيا او سنا قويا

ثما تقدم بظواهر التحيلات والامبال الغربية والاعمال الشدية
 الشديدة والتحدث والمفطحات وما شاكلها مما يوجب الصحة والامراض التي
 عرض له في في اسباب العيوب التي تصيب الجين ثم تظهر فيه بعد الولادة
 والامن المسعرب ان جسد الجين مع نخاعه وشدة ما يهر ولد بدون ان
 تتر فيه الاعمال امو وصعناها وامراضها ولد ذلك بوصول الحمل براحة
 الكوراحة الجسم واحساب كل الاسباب المصرة كما ذكر آتيا

في التربية

جل المراد من التربية والمقصود منها هو تعليم الانسان ما يوافقه بحس
 حاله جسدي وادبي وقواه العقلية تعلما صالحا خالفا من الشوائب ولكي
 يكون ذلك صحيحا يقتضي ان يؤسس على دعائم علم الصحة اي الجين الذي و
 شها صحة الحد وقواه وبالتالي آدابه لان كل من اعتدال الصحة واعتدالها
 يؤثر في حالة الانسان الادبية فلا يستعني العقل الصحيح عن الجسم الصحيح كما
 قيل في المثل اللاتيني Mens sana in corpore sano ولا شيء اذا يكون

نافعا ومفيدا سواء كان صحيا او اديبا ما لم يدخل تحت ملاحظة علم الصحة
ولما كانت الهيئة الاجتماعية مؤلفة من افراد وكل منهم يختلف طبقا عن
غيره كانت تلك الهيئة محلقة الآراء والأفعال والامتناع ولما كان لكل هيئة
عوايد وخصال وصفات عبودية مدركة بينها وبينها عن غيرها عليها تنوقف
حالتها الادبية وسطونها بين الامم وارتقاءها في سلم التمدن او سفلها
وانحطاطها وكان ذلك مؤسسا على حسن التربية او فسادها ولما كانت تربية
افرادها تربية صالحة تؤدي بها الى الارتقاء لدروات الكمال وتكسيها مجدا
ائتلا وسطوة عظيمة كان من الضروري ان يكون للتربية الخط الاوفر في
تقدم المالك وسمو المعارف والسطوة المدنية والادبية والتأليف بين افراد
تلك الهيئة المؤلفة منها الأمة او المملكة . ولهذا يرى كل الشرائع تخص على
حسن التربية والآداب وتحت على اتخاذها لمصالح الافراد والعموم من جهة
العقل والجسم *

وبما ان التربية الحيدة لا تقوم الا مع الصحة الحيدة وذلك لنا نذر القوى
العقلية في الجسد واعضاءه من الارام ان ندفع قواها وشرائع تدبر عليها
الافراد لكي يكتبوا صفحة حيدة اولا ثم تربية حسنة ومن ثم يكون نافعا
في تلك الهيئة التي هم منها لانه حينئذ يكون بينهم رباط محب والفة متبادلة
المحقوق والا فاذ كان المرء مثلاً صعب انية ليس له قوة ولا قوة على
الاشغال المطلوبة منه فيصير كسلان حيانا بغير قادر ان يأتي المطلوب
والمرض عليه فيأخر حاله ومن ثم يصير حسودا ردي الصانع مثقالا في
عمله هذا لما نعلمه من حسن التربية والآداب التي سار عليها في صغره ومن
هذا الفرد وامثاله الذين يسرون هذا المسمى ويكونون حرثمة شر في
الجمهورية نسد الهيئة الاجتماعية وتؤدي الافكار وتحويل الى ما هو ادى واوطى
وبالتدرج تعمل رباطها الاولى ولا يعرف لها بعد ذلك ساية مبدد وتدنر

وهذا هو سبب اندثار الشعوب القديمة والامم السالفة التي ارتثت اوج المدن
اولاً ثم سقطت وعمورت في الرذائل والمكرات وبادت لان الثرية ضعت
بسبب ضعف اجسام افرادها الذي اول ما عيّلوا ضعف العقول ويشهد لنا
على صحة ذلك التاريخ الذي هو اصدق الشهود . وساء على ما ذكر بحسب على
كل امة ان تعصي 'شئاً رائداً في امور التربية واحوالها ليكون الافراد اصحاء
البدنية ومن ثم اصحاء العقول يحكم انقيادهم بالمهام التي يحولهم اليها حقوق
الطبيعة والآداب الامة . والثرية عبارة عن طريقة تتوصل بها الى قوى
الاسان الطبيعية والعقلية والادبية بيطوي فيها جميع ضروب التعليم
والتدريب التي من شأنها اتمارة العقل وتكوين الطبع واصلاح العادات
والمشارب واعداد الاسان لسبع نواحي وقربى في كل حال وبما ان ذلك
يطول الشرح عنه وليس من منافعنا كتابنا هذا فكتفي ها بالبحث عن
الثرية الجديدة التي اكتسب بها الصحة الجيدة ولا يخفى ان الطفل يشبه
نقص رطب فكل ما يوافقه كماله ما لم يتقدم في السن شبه سخن
صحة لا تتأخرها الرياح والرواح . وعلى ذلك ما يؤثر فيه منذ الصغر بدور
مفروضاً وهو ما قامت الحاة واداري تربية جديدة موافقة لما ملك صحة
جيدة وسية قوية وبصيح اهلاً لاكتساب المعارف والعلوم والآداب واستثراء
رائداتي حلال العافية حتى المات لا تؤثر فيه اعراض الامراض والعمل
الآ ما قل . وساء عليه اوحدت طرق الرياضة الجديدة المختلفة التي
مرادنا بحث عنها الان . وقد قسمنا التربية الى قسمين جسدي وادبي
افرربا اكل منها اباً بمحصولنا نكلم به عما يوافق وعن وجه علانيه اعلم الصحة
فنعول

في الزينة الجسدية او الرياضة الجسدية

غاية الرياضة الجسدية حفظ الصحة واعطاء قوة الى العضلات التي بها
 تتم كل حركات الجسد ومن ثم تزداد المعدة قوة وينفع لشبه وتزيد حرارة
 الجسد الطبيعية حسب نوعية الرياضة ومدتها وتسرع الدورة الدموية وبكثرة
 البحر الخلد في الامرار الزنوي للخاص الكروبوسك وتزداد قوة المدة الماضية
 ويقال بالاجمال ان الرياضة تجعل الجسد سريع الحركة وقوي الصحة وتفتح
 الاحتقان الدموي فتبي من امراض المعدة وتعود الجسم على احتفال
 الالعاب وتقلبات الجو وتعمل الحماة بحفظها الصحة وتزيد المنى اذ اكا
 والقلب شحانة خلاف فئة الرياضة الجسدية التي تجعل الانسان خاملًا جبانًا
 ضعيف الجسد والى لان صحة العضلات تزيد صحة الاعصاب المايئة من
 الدماع فيزداد النفس قوة والذكى . من رياضة مفيدة كناية على تدير طماع
 وامرحة كثير من البشر وعلى الوقاية من امراض كثيرة مستوطنة وواحدة
 واما طالت مدتها تحدث بيضا في العضلات وتاثيرها سرول بالاستخدام
 الشخص لا بعد الذمب او ما عاده الرياضة او ما نشي تبالا او ركوب
 عربية او بالراحة الدائمة او باليوم واما اثرات فاعمت الجسم كائرا وحصلت
 على طريقة غير صحيحة تحدث اضرارا كبيرة بصحة ابية وقلوبها ايضا
 فبعض اخبار الحالة الوسط وترك الساعي بالليل *

وبما ان الرياضة الجسدية ضرورية لاساري كل حل والخلل اكثر
 احتياجا اليها من غيره لانهما جسد لم ان لا يستريحها حال ان لهو بالمشي
 ولذا يرى الصغار لا يرتاحون من تعيم انشاء النهار الا قليلا ووقت النوم
 فقط . والنساء ايضا يجب عليهن ان لا يمتن الرياضة لان من منها ممتعة متعبة
 وبها يستغن عن على حفظ مهران صحتهم وهو الضمك (الحبص) وجلد اذا

كان مفقوداً أو متأخراً . هذا ويجب الاعتناء الكلي بالرياضة الحسنة
وعين الاوقات المناسبة لها في المدارس حيث يكون التلاميذ معينين من
اشغال العقل واداب الدماغ بمطالعة العلوم المختلفة وينبغي على المعلمين
الاهتمام اسديدا الى ذلك وملاحظة انواع الرياضة واحبار التلاميذ على
مارستها في اوقاتها *

المشي والتمرد - بالمشي تتمرن أكثر عضلات الجسم وتقوى وإذا كان
خارج المدرسة لاجل غاية صحه يسمى تدرجاً وهو كثير الافادة اذا حصل في
هواء نقي وارض ناشئة بعيداً عن الاعمى والعباس والمشتتات والروائح
الكرهية والأبصار للعاية وبه تزداد حرارة الجسم وينسحب الجهر الجليدي
وتتبدد القوى العقلية وعلى الخصوص المحلة فتتضمن الافكار وتتبدل على سبيل
اسطى والمشي يطهر المعاني الرائقة اللطيفة *

اما سبعة الزهر فتختلف حسب حالة المكان والساعة التي حصل فيها
والصعود على عال مرتفعة ينبغي ان يتم قبل الطعام لانه يقوي الصدر
ويطلي المعدة قابلية وشهوة وفي المهدرات يجوز باي وقت كان ويستعمل
عالمياً لقوة الساميين . اما التدرج قرب غروب الشمس فيجلب وماء هادئاً
ويبدد الرياح من الاعماء واما في الصباح فيبده الدماغ ويريل الكآبة والاحزان
وليس الظن وما ان الرطوبة حيث تكثر تكون سبب الداء المتشرب
الحوى فيقصي التخلف النام من مضارها . والمشي صباحاً ينصر اصحاب نكت
الدم وينفع امراض المعدة المزمنة والحبالى وغيره وسعي ان يكون في زمن
تكون الشمس فوق الافق والأرطوبة تنصر ولا يسوع التمشي بعد
مماولة الطعام الا بعد مضي ساعة من الزمان او أكثر اما ملكة بعيد كثيراً
لشبه المعدة وهذا مخالف لرأي القدماء

الركض - هو عارة عن الاسراع في تنابع الخطوات او الجري هو مشي

مربع جداً . ولا يمكن يكون مناسباً للصحة بقضي ان لا يهرط ويؤثر تردد
حرارة الجسم كثيراً وتنفوي الدورة الدموية وتوارد الدم بكثرة الى الاحشاء
الصدرية فيعرض الركاس الى الامراض الرئوية والتسفة وهو ما يتناول بهند
الاولاد الحاربري المراج ويغوي المعدة وجمع بالريوماتزم ويصير المصابين
بضم الحمال واصحاب الطول الكثرة والصدور الصلبة وعمرهم
كان مبركاً عليه يستطيع ان يسير في الدقيقة ٢٠٠ خطوة كل ساعة عن
متر واحد *

الوثوب او القرب الوثوب يحرك الجسم حركة شديدة وبفوي المصلات
ويجب التعب ومن اراده فليدس نلى اطراف قدمه وليس على ثقبها والآن
فيصير وكثيراً ما يحدث عن امراض دماغية او مخاعية ماحنة عن الاهزاز
الحاصل من عدم معرفة الدوس وعلى السات اللواتي يلهي على الحبل
المعمود عدس ان يدس على رؤوس اعدائهم ويحذرون من استقوط على
قنابلهن لئلا يصب امراض لا شاء مما وليكن لعين ذلك عدال لان
كثرة الوثوب تنجم عن القلب الامر الذي كثيراً ما يحدث عنه شلل
يؤدي الى الموت *

الصيد هو من اصنع وسائل الراحة الجديدة لان يو يستل الصياد
من مكان الى آخر احياناً راكضاً واخرى مشياً واخرى قادراً ويملك على
احتمال المشقات والاعباب والصبر على الند والحر والمطر والثلج والجوع
والعش ومن حراً ويؤثر في الصدر والسبع ولا سيما اذا كان على حبال
عالية على انه لا يخلو من مضار كثيرة اذا حصل في الغرض الرطب او قرب
الآجام والمستنقعات المائية او اذا اهلك الجسم تماماً *

اما صيد السمك فلا ينبغي الا اصحاب الامراض الصدرية والحاربري
المراج ومن لا يتحمل بقة اوج الرياضة وذلك باستساق حواء البحر التي

الرقص - يعتبر من وسائل تنشيط الجسم وتقوية الصحة ويعد أكثر ادا
كل مصغراً لنسق قلوب وسعة عود وصوت ماي وما شاكلها من آلات
انطرب اليه السماع والجموع العصبي . وسعي على الرقص ان لا يلبس
ثياباً ضيقة مع انسودة لدموية عن سريره الطبي او تنحصرها في مكان دون
آخر فتورث احكاماً مختلفة ويقتضي ان لا يصير الرقص في محال حقيقة
او دافئة جداً لان ذلك مع الحركة - حسب احتفال الدم في احد الاحياء
وان لا يصعب الرقص وان يكون محشواً والمحاضرون كذلك وهو يبد
انما الحركات تحسب حاله فمنه اذا كان قابلاً او عذراً واذا أمرط
بوجوده فن اضراراً كثيرة صدرية وخطية بسبب الالفة لصيقة التي
يلبسها *

الرياضة - حمى الانسان انقل من الماء ولذلك اذا سقط في بئر
ولكن السباح واسطة حركات يديه ورجليه واملاء صدره هواء يمكنه ان يقوم
على سطحه ويستريح ويهدئ كمنه - وقوة العضلات والكر الماء سرداً
يتوى بهوية لعصي أيضاً فيمد الاولاد الحار من بين والدها الطيريات
وكثيراً من الامراض العصبية والاحلام والرواثرم وغيرها من الامراض
ولاسيما السباحة في البحر لان ماء البحر ياتي على عذر كثيرة كالسود والأكور
نماحه الجسم . من يجوز ان تطول السباحة ولا ان تكون في وفات البرد
وهي تكون اكثر شدة . ويجب ان يخل الى داخل الماء وكل حصة
دنيا وتتمتع اصحاب الامراض المزمنة وقد يهزل بعض الانسا ولا سيما المياه
الساخنة كالتي في الحمامات اما مياه البحر فتتوي *

ووجد انواع احرك كثيرة الرياضة كلعب الحكم والiardو والضاقة والكباب
او غيرها من الالعاب التي فائدها تقوية المجهود العصبي والعقلي والدورسي
من عصبي والاضاري وكلها تقتضي ان تمارس جيداً بوفات معينة ولا سيما في

المدارس حيث يحتاج التلاميذ الى تقوية حواسهم الكاكلة من الدرس والعبادة
من المطالعة فعلى المعلمين ان يحفظوا دائما اسلماة على معادهم وعلى الاول
ان يحذروا منهم على قضاء بعض الاشغال البنية ليس جازا على ذلك صحة
جيدة وحسنا وحمالا وروينا وكالا *

ركوب الخيل هذا النوع من الرياضة كثير الفائدة في الجسد يمنع
في ميادين الحمارين والكوروس وسفم السبال والطبي ويبدد العلم
والأكرو ويطلب يوما هادئا ويبدد اصحاب الامراض الكدنة ويتقوى المعدة
أكثر من كل اواع الرياضة الحديثة ويعمل القوى العقلية أكثر من
وارتباطا ولكن الامراض يفسد المصابين بالامراض الصدرية والقلبية
والعوية وغيرها وقد يحدث صعبا في الماء وذلك بسبب التجمع المستمر
الحاصل عنه في السبي الحدين والحر فتتبع الاعصاب الانقباض المشددة
تلك المحنة فيحدث عن تنبها المواصل صعب وحول في طبها وقد
يحص صبار الاعضاء اسورة منها ومكسدا يصير الحمار عينا صعب الماء
وهذا لاخط فمن ركوب كثيرا . وقد قيل ان كثرة الركوب يورث بوسه
على ذلك ثم ثبت لا يخار الماد في الدليل على ان هذا المرض
يحدث على السواء في العساكر المشاة والخيالة *

اما ركوب العرب والارحوة والسري الحمر فكثيرة الازدة لانها منع
الصعي واليهين شتونها الحيم بوجه العموم والاحمر منها . ركوب العرب
اسر وماترم والسوداء في الاراض المرمية وذلك بسبب الحركة عدا الا
واسنة اتي الحمار التي في العرج على السداب الخصة وعبر الخوخ والاقسم
والطعام واشرب وما سلكه *

التمرد قد يعرض عن عمن انواع الرياضة ادم يمكن من
اجرائها وهو يبد لتقوية صحة وجوده ولا عاها اذا فقدت ولها يستعمل

عند العامة كوسيلة جيدة لشفاء امراض كثيرة كالتهاب الماورئين والامراض
البرطية وقد اصطلح عليه في بلادنا في الحمامات حيث يحرق على طريقة
مناسبة لانتفاء العضلات ووضعها احياناً باليد واحياناً بكيس خشن قليلاً
واستيدون منه بظافة اللحم ويسهل البحر الحليدي وزيادة توليد الحرارة
وسرعة الدورة الدموية وتنوية العضلات . وما لا اختصار هو ببندوري الشرة
الحشنة كالشيوخ والسودان وكل سكان الاقاليم الحارة ولذا اسمعته اعالي
آسيا منذ الازمنة العابقة ولم يرل الاغنياء منهم بحرقه لان واكثر المتبرصين
يستعملون تبرك الالبي والارجل وقت النوم لاجل التبرم والدموية *

الكلم - اما كان الكلم بصوت غير عال يتبع الصحة لانه يقوي الجنان
واللسان ويسهل الهضم ويريد البحر الحليدي ويقل البلغم . ولكن اذا رفع
الصوت كثيراً ولا سيما في غير المعتادين قد يضر عنه تاثيرات رديئة للصحة
اكثر فعليا في الاحشاء الصدرية فيضر المسولين ويحدث امراضاً في الرئة
قد نشأ احياناً عن كثرة الصكاء بصوت مرتفع فيسفي مداراة الاولاد منه
ابداً . وفي الكلام بصوت مرتفع يضر ايضا المجموعين والعطاش الذين الشتم
جافة والمعرضين لثمت الدم والرتاف وما مائل هذه . وادامتع اسان عن
انعام الرياضة الجسدية لاسباب ما ولم تنكس الظروف من الحركة اللازمة
لصحة فعلية ان يكثر الكلم بصوت معتدل ولا يكن مهادراً فيقال من الصحة
ما فائدة بقلة الحركة وذلك يؤكد من الخطباء والمعلمين الذين لا يقترون عن
الكلم الا قليلاً . وفي السهرات قضى ان لا تقطع الحديث المبداً وادام
حصلت محادثة ومناقشة فيستند منها كثيراً والا فتكون كثرة الضرر للصحة
كما يرى في المعتادين على لعب الورق والطاولة الذين لا يتكلمون الا قليلاً
ولا يتحركون من ارضهم الا ما ندر . واما الصحة المستمرة فيحدث اضطراباً
للصحة ليست بقليلة فيعسر الهضم ويضعف آلات الصوت وبعد الزئيف

للسل وبجمل الوظائف الدماغية ومحدث ما ليولها أو سوداء كما يرى في
المعتلين الذين يعتمدون عن مباشرة العالم ومخالطة البشر *

ملاحظات عمومية في كل أنواع الرياضة الجسدية

افضل انواع الرياضة المذكورة آنفا ما يوتمرك جميع اعضاء الجسد
واحدتها بهذا الاعتبار هو المشي . والذين يعاطون اليه التي بها يتمرك
بعض اعضاءهم دون بعض عليهم ان يحرصوا على ما ليس له مدخل في الجسد
ليروضا كل حدهم وعلى كل امر ان يحرصوا على ان يحرصوا على العمل على
حد سواء *

وبعد انما الرياضة اذا كان الجسم عرقا والنفس سريعا يقتضي ان يحرصوا
من التعرض لحاري الهواء او للارطوبية والافساج بالريوماتزم وعنده ويهني
على المتروك ان لا يشرب ماء باردا لانه يهيج الرئتين والمعدة وان لا يأكل
الا بعد الراحة التامة او اذا اكل لا يتروك الا بعد المشي اي بعد نحو
ساعة على الاقل لانه في كل من الحالتين قد يحدث الموت بعتة *

ثم ان انواع الرياضة التي بها يتعب الجسم ويعرق كثيرا انواع اعضاء
المراح الليمفاوي والحاديري والصفي وغيرهم من راحته هم الدواب والكلاب
ولهم يكتسب الدم . واما الدمويون فينصرون كثيرا منها فعملهم ان
يجتنبوا ما يثقل ما يثقلهم كالشيء المعتدل . واما العصويون فيناسبهم كل
ما ذكر آنفا من انواع الرياضة . والصراويون يناسبهم الرياضة المعتدلة
كالشيء والركوب *

في الراحة

بعد كل تعب لا بد من راحة وسكون وذلك بنوم ثلاثة طرق فله
الحركة والبطالة والنوم *

فله الحركة - هي ان يبنى الجسم مرتاحا على وضع ما وهي ضرورة اكل

شخص لاف بها تخدد القوى بعد انها كما بالرياضة والاشغال اليومية يصير
الاسان قادراً على احوال الاعصاب الشاقة بدون ان تتأثر صحة . ومدة
الراحة اللازمة لكل امرء مختلف حسب المراج والشغل والنسل والمكان
والاقليم وغيرها وإذا كانت غير كافية انت الجسم باضرار بالغة على الراحة
الثامة المستطيلة والامتناع عن الحركة مطلقاً بسبب اضراراً لا توصف
والمرال والصومور المحاذين في الناحية وفي اطراف ساك الهد الدين يندرون
لاكتهم ربع احدها في الهواء طول حياتهم مما يتجنى عدم الحركة الذي يتسبب
عنه قلة الدم في نصفي في تلك الاعضاء ونقصان الدم المتوارد اليها وعدم
تغذيتها بالكميات وحرارة الفضلات المتجمعة فيها من الاراز وقلة الحرارة الحيوية
وهذا كله يسبب الصومور وهو بعض ما يحدث من الاضرار عن قلة الحركة
لان بارد بادهما تضعف المناعة ويظهر المصم وتولد ارباح كثيرة في الاعضاء
بضطرب منها الجهاز الهضمي كله ويضعف الض و يصغر في طواه الذي
يخرج من الصدر بالرير يعمل اكسجناً كثيراً وحامضاً كربونيكاً اقل من
العادة والحلد يتبع عن ابرار الفرق وتخط القوى ويصير الانسان خاملاً
جسدياً قليل الحاسة ثم يحن ويحن ويغلظ ويتخ وذلك مرض رديء يات
عن ازدياد المواد الدهنية في الدم وقلة الكريات الصحية واللبون فيه .
واما الحواس فعمل والذاكره تحمل والعقل يغلظ ويصمك والجهاز التناسلي
يضعف الجسم وهكذا بقية اعضاء الجسد ويصير الكيلان هدياً لسهام اكثر
الامراض وعرضة للسل الرئوي والحدار وغيرهما من الامراض التي تشاهد
كثيراً بين الاعياء ويخلو منها اكثر الفلاحين وغيرهم ممن لا يبتعد عن العمل
والشغل الحدي .

وبما ان كل عضو ينفو بالاشغال ويصير بالاعمال فلي كل امرء ان
يأثر ما يوافق صحته من امور الرياضة والاشغال وان يتجنب السكون بقدر

الامكان الأجل الراحة من تعب الاعمال *

البطالة - يقدم القول في لخط الصحة يجب على الانسان ان يرتاح قليلاً بعد التعب لان ذلك كثير المانع ولما كانت الشرائع الدينية تلاحظ مع الامور الدينية الامور الصحية والادبية رمت الى ما معبى في الاسوع او التبر فيها يرتاح الانسان من اشغال وهدوء في ايام الراحة كما لا يجد مثلاً عند النصارى والسنة عند اليهود والجمعة عند المسلمين وغيرها من الاسباب على ان البطالة اذا طالت مدتها انت ماضرة لا نوصف للصحة والآداب خصوصية كانت او عادية . وفي توافق الشيوخ والكهنة وقبلي القول ونصر ضرراً بلهما بالمتعدين واصحاب العقول الذائقة الذوق لا يفسدونها اصلاً كما بها عدم الآداب

والبطالة ميل جدي يحتم ظالمًا عن العادة أكثر من الشائع فيجب الميلى بها تجنب كل الامايب المحمدية والادبية وراغب الحركة والنهي والاعمال واشغال الفكر ورعب ما يكون والكوت وهذا هو الكل والحدود . ولما كان الانسان لم يخلق لاجل الاكل واليوم وقلة الحركة كل ميل عرسيه بحركة لعل بعض الاشغال وقصا . بعض الاعمال على ان الكسل ينصب منها ما لا لة انصبه اوقاته ويرفض ما اكثر نعمة ونصبه معاد على شرب المسكرات ولعب القمار وغيرها من الامور المصرة للامراد وانه لا الاحتفاة ايضا وبان اوقاته عبرانية عند ما نهد منها عن الاعمال المذكورة يصير باليوم واذا انصب منه ياكل ويشرب ثم يعود لا لعاية ميسرة حيوانا ماشيا لا عقل له ويصاف عنه ان ذلك لا يصرف وهذا يأتي باصرار كبيرة له ولغيره . او يشبه من يصا طرح الفراش لا يستطيع القيام ولا القعود ويختلف عنه بان ذلك لا ياكل وهذا ياكل ويرف . فالبطالة في اس الرذائل لايها علالة على اصحاب الجسد تحط الفكر والشأن وتسد الآداب وتقل العقل وتنقص الذكاء وتفسد

الامرجة ولذا كان التمدد بناصر البطالين فصاحات صارمة جداً . ولقد
صدق من قال *

ان الشباب والنراع والجن معسة للره اي معسة

﴿ النوم ﴾

نفس الحياة بين اليقظة والنوم وفي الحالة الاولى تكون كل آلات الحواس
ووظائف الجسد والدماغ بقلّة مستعلة وفي الثانية بطالة وغالباً لكب تنراح
من التعب في الاعمال فتعوض عما فقد من دقائق الجسم وذلك امر ضروري
جداً لبقاء لا يمكن بدون ان يعيش حيوان حي *

والنوم يدور اولاً في العيون فتتطابق المحن عليها وهكذا يحدث شعور
لطيف بلذة عظيمة وبعد ذلك يعتري عضلات الوجه واليدن والرجلين
كال ثم يطل السمع وتتقطع بقية المشاعر عن الجسم وتعدم الارادة ويملط
على سائر الجسد انسيسا (قلة الشعور) فيعدم ادراك ما حوله من الكائنات
ويبقى نائماً الى ما شاء الله بين بعض الساعات وبعضها *

والوقت الانسب للنوم هو الليل وقد ساعدت الطبيعة على ذلك بتغير
حالة الجو والليل حور الحامص الكربونيك منتشرأ بكثرة في الهواء
والأكسجين قليلاً ومن خواص الاول انه يبرد الجسد ويغطي الدورة الدموية
ويقال تولد الحرارة الحيوانية والثاني يبعث رية وفي الليل يفتد الدوراندي
هو من اعظم مييزات الحياة وبأني الظلام الذي من شأنه اصعاف القوى
الحيوية وفي الليل تكثر الرطوبة في الهواء الكروي ومن المعلوم ان طاحواص
معدرة يعكس النهار وهكذا لما ادلة كثيرة على ان الليل خلق لراحة الانسان
وسائر الحيوان وان النهار ابدع لاجل العمل والعمل فلا يمتحج التكسل وان
ارتاب احد ب ما قلناه فيلاحظ حالة حوت اذا سهر ليلة نائمة بدون نوم
اصلاً او اذا نام بعض الساعات في النهار ان لم يكن تعويضاً عن نوم الليل *

والساعة الافضل للنوم في الرابعة او الخامسة بعد غروب الشمس والاسباب
للنشاط في بزوع الشمس او قيل ذلك من يستيقظ باكراً يرى دانه مشرباً
ذا صفة حنة وعقل يترعكس الدمن يستحقون ما هم يجدون من حوائجهم كاليك
وعقولهم ثقلة واحاسامهم منخرية ويبقون على ذلك ساعات كثيرة والوهر
لا يأخذ كل الناس على حد السواء بل منهم من ينام باكراً ومنهم من يتأخر
كثيراً وآخرون لا ينامون الا بعد الساعات من الليل واذا ناموا
فيستيقظون مرة او اكثر وذلك تابع للعادة وحالة المعدة والجسم وحاسبات
الشخص . فالحض يترتب للنوم وينتظم اوقتها معلومة ما اذا الى مواعيد
وهم يتعمسون واذا مضى منه من النوم وربما غشي عليهم بعض الساعات
حتى يعمسوا ثانية وهكذا يقال عن الاستيقاظ والبعض يحكمهم ان يناموا اية
ساعة شاءوا ومن الكسالى والصعب والناهب والخالون من الاشغال الدفيلة
والافكار العاتية والاولاد والشيوخ اذا كانوا فارعي الاشغال .
وما يجب النوم بسرعة رمدة الدم او شحان في الدماغ اذا يحتمل عن
الاسباب الآتية مثل كثرة الاكل والشرب والمخدرات وتدمير المبدد والترف
والمسيلات وغيرها . ويحصل بل كثير النوم ساعة اهتمام الصمام في المعدة
اذا تكون فيه راحة مرئدة ولذا كان وضع لعدة حصة على القسم المعدي يحل
نوما وراحة للمعدة . وما يستند على النوم كثير السماع القراءة في الفراش
وصوت المطر والهوا وخبر الماء والطار الى مراثي لعدة والحذاء والسكوت
والظلام والاستجمام الحسن والحر المومني وغيرها مما يؤثر في قوى الدماغ
والجسد ومعددا المخدرات كالاميون والادوية والدراموميوم (الرش)
ولكن الاعتد عليها (على المخدرات) يحمل ثقفا في القوى العقلية ويسبب
احيائات المتناهة فلتحذر الامهات من سقاء صفارهم شراب الخشخاش وغيرها
من المخدرات الكثيرة الضرر .

أما مدة النوم الذي يعطي راحة كافية فلا تكون أكثر من سبعة ساعات
للماعين الذين يشعرون شعلاً عقلياً وغاية للتعلة وغيرهم من يتبعون
احسانهم وأما أولاد فيحتاجون لأكثر من ذلك وكلما كان الشخص صغيراً
مرادت اذنة أي مكثي الراحة وهو حسنة ولذا يرى الاطباء ينصون أكثر
أوقاتهم بالنعيم وإذا استيقظوا فليأكلوا الرضاغة . والمدة المعتبرة أننا نكفي
لنعاش القوى الحسنة والعقلية وإذا قلت في ليلة ما يطالب الجسم الدعوى
عنها في النهار أو ليلية الزائلة على أن المدة الخفيفة لكن شخص لا يمكن
تعبها مدتها وثلاث ساعات حسب المراج والمائة والسبع مائة من تعاطون
الاعمال المشاقة ينبغي لهم مدة أطول وهكذا النساء المصريات وسكان الافاق
الحارة والسمان واصحاب المراج الدموي على أن الاخبرين يحدرون من كثرة
هذا وينبغي أن تراد مدة النوم بعد الزهد الزائد والاكل المفرط والجماع
والحرن وغيرها من تلك الصحة وللمادة فعل عظيم في كثرة النوم ولذا
نصهم من سبعة ساعات أو أكثر ومن كسالى ومنهم من كفي بربع أو
خمس ساعات كعص النمل واصحاب الناس *

والمصلا لما تقدم ولكي نخط به معرفة الجميع وضع الجدول الآتي مبيناً

في الاوقات اللازمة للراحة والنوم والراحة والشغل حسب العمر *

الساعات اليوم ساعات الرياضة ساعات الشغل - ساعات الراحة

٧	٩	٩	٢	٤
٨	٩	٩	٢	٤
٩	٩	٨	٢	٤
١٠	٨	٨	٤	٤
١١	٨	٧	٥	٤
١٢	٨	٦	٦	٤

٤	٧	٥	٨	١٢
٤	٨	٥	٧	١٤
٤	٨	٥	٧	١٥

وأما اليوم سليل وبصره بالصحة كثيراً لأنه يسبب صوماً لقوى الجسم
والعقلية وما للجوهر وبحولاً وأصراً وبطبع الجسم بالصحة والاضطراب
والهرال وريضة عاقل العقل ونصف الذكاء والخفة فلانما سبب التأسيس
وقد تحدث امرؤاً وما لا جمال بال أن اليوم يريح الدماغ والجسم والصحاب
الاشغال الجسدية والقراء والياد والاعمال بأمر المعيشة سالون من أمة وفق
أكثر ممن سواهم من العلماء والمحكم العادلون والفقهاء والأطباء ودرو المحمد
وعبرهم من لا يكون ما حوس فلا يدورون لمدة اليوم الأمللاً *

وليس اليوم جيد لتعبت ثعب أقوى العيلة والجسدية فقط بل يهت
على قضاء كثير من وظائفها فيسهل الجسم ويرداد بمثل الاعدية وقد كان
المعجون لأمر سامون كثيراً كسافهم واضعفين والأولاد وهدد
بعض الأمراض إذا كانت شديدة مثلاً ولأنه كسب الثغرات الصحية
والاشغالات السانية وغيرها *

وفي أثناء يوم يطو أنتمس بالدوره لدوية عقل الحرارة المحمية
ويرداد الجسم حسي مصعب وقت البطة وتطال الاذراكات الخارجية
مثلة الأساس سالك النبات المحب لأن عتة وإراقة وحركة تتم عن العمل
فإذا كانت البطة في الحياة الحقيقية التي بها يستعمل كل القوى العقلية
والجسدية وبها تدرك كل الأمور الخارجية واليوم هو فتدال أو سفتس تلك
الحياة وإذا فرضنا أننا عاش ٧ سنة وهم كل يوم ساعتين وهدد على المعجون
وهو ٧ ساعات حرس من حياة الحقيقة ١٣ سنة بها عند المعجون الخارجي
ونكه عوضاً عن أن عاش ٧٠ سنة إنما قد عاش ٥٨ سنة فقط *

هذا ولكي يكون النوم صحياً وما في التواتر المطلوبة للنوم ينبغي ان يكون
 بعد الطعام نحو ساعة واحدة فاكثراً الا فيحدث عنه احلام رديئة والكابوس
 وغيرها . وبشي ان يكون شرائب الدار كذابة او قطبية ونهضة والغطاء
 (الخفاف) من صوف ابيض كالحراوات واما اللبب المصطليح عنها فتصير
 لانها ثقيلة وسيمكة تعجز بين سيمها كثيراً من الرطوبة . والشراب ان يكون
 معتدل الصلابة لا طرياً ولا باسناً جداً وان يوشى كل يوم صباحاً . والزيادة
 (المدة) ان يكون عالية بقدر عز الرقة عن الكشف والا فتعمل خللاً في
 الدورة الدماغية لانها ان كانت عالية او رطبة . يجب عاقبة في الدورة
 الدموية فيحدث عنها احلام ومنايات مرعبة (راجع الصفحة ٤٣ و ٢٤١)
 ويوشي ان ينام الانسان مستراً ماعطية كافية والا فقد ينع الخراج الجدي
 بمرصاب بامراض كثيرة وينقص ان يكون البسة اليوم عريضة لا تنجر وطينة
 عصمو من اعضاء الحد وان يكون الدبر في غرفة يمكن جوبها بسهولة خالية
 من الرطوبة (راجع الصفحة ٥٢) وان ينام حال النوم جميع الشايات
 والا وارب وان ترفع ستار الدبر في الاول وان يكون العرفة معرضة لاشعة
 الشمس في النهار وينبغي ان لا ينام الانسان تحت اشعة الشمس ولا يصطليح
 على حسب واحد لان ذلك قد يورث صحامة في اعضاء الشطر المتصميم عليه
 لان الوسائل بميل طبعاً للتجمع في المحل الاوطني ولذا يرى ائمة النساء اللواتي
 يمتنعن النوم على حسب واحد متصصة اكثر من الآخر . ويجب على من
 يصاب بمرض او صحامة في احد الاعضاء المحذوبة ان ينام على الجانب المقابل
 فعلى من أصيب مثلاً بصحامة ان ينام على الجانب الايسر
 وبالعكس المصاب بمرض طحالي وقس على ذلك . ولا يسرع لانم ان يمدد
 جسمه الا لاجل الراحة قليلاً لان الانحناء القليل الى الامام يسهل الدورة
 الدموية ويجعل النوم أكثر راحة . والساعات الاولى من النوم ينبغي ان

تكون على الجانب الايمن سهلاً للضم وشعباً للاحلام التي ترأى من نام على
جانبه الايسر . واما الاصطخاج على النعاس لا يجوز الا قليلاً لاجل الراحة لان
ذلك الوضع يهيج اصعاع الشوكب بالحرارة المتولدة عنه يحدث فيه التهاباً او
احتقاناً او غير من الامراض ما لم يكن معتاداً عليه من صغر . ولا يجوز
وضع ارجل او يدين في غرفة النوم ابداً الا انها تحدث ثلثاً واصطراباً في
الرأس كما سبق القول *

وإذا أصاب الانسان باعراض سوء الهضم ووجع المعدة وشعر انماء
النوم باضطراب وحرارة في كبد وحمية وعوار يشرب نهلاً من الماء البارد
فبمحتاج ولغيره . السبب لا يسوغ لاحد ان يشرب في الليل اصلاً ومن
يشرب ليلاً لسبب آخر فقد يصاب امياً كثيراً باعراض خطيرة للعانة ومن
اعتاد ذلك فهو ان يقع عنه فائدة اكله واصح ونعم الاستعانة . عنه يشرب
كأس ماء قبل النوم *

في السهر والارق

فما فيها معنى ان النوم لا يستأثر بالانسان بل يشترك به كل نوع من
انواع الحيوان . ذلك لاجل بقاءه وحفظ صحته فانه مساعد له على البناء
كاعتدائه . وبصران مدة النوم في الحيوان ناعمة طالما لا تكبره احواله بالنسبة الى
حجمه فالاسماك والطيور لصغر ادمعنها بالنسبة الى اجسادها نام اقل من
غيرها . ولذلك نام آكلة السمات من الحيوان اقل من الصواري . والوقت
الاناسب للنوم والاصح للصحة هو الليل كما تقدم القول وقد مر ما يمكن به من
النار على ان الحصى انما الا معاكسة الطبيعة واستبدالها انطبع بالانطبع
فيهمون بيلهم السر ويقلون بهارهم بالكميل والنوم فيصرون صحتهم وهكذا
يصابون سحر وعطاط ورواه وضعف وإذا طال سهرهم ولا سيما اذا كان بين
شروع وابوار كثير . وعلى الخصوص اذا كان مصحوباً بشرب الخمر وصوت

الثابتة والقائمة) معتزتهم انحطاط كلي ونقل قابليتهم للأكل ويشعرون
بعميل وتقل في النسم المعدي وتسرع الدورة الدموية ويعتبرهم الحفنان
ويضطرب التنفس ويضعف الحلق ويحدث طأ شديد ويجف الشتران ويخمر
الحلد وتختن العسان ويضطرب الصر وتتغير الحمة ويظهر عليها وعلى جميع
اعضاء الجسد آثارات الضعف الزائد والهرال الناتج عن الاطراط بالسهر
وإذا مراد ذلك أكثر وتوفي عدة أيام متوالية أو حصل ارق مستمر فيعتري
الجسد حتى وهذا ان ثم موت . فاحتساب السهر المستطيل ضروري جداً
لحفظ الصحة ويغفل كثيراً من الناس بنفيل للآلال بل بعض دربهات
يكتسبها لأنه بذلك يزيد حسنة نعمة وصحة ضعفاً وهكذا يصنع عرضة
للأمراض العديدة ويخسر العافية الموجودة والدرام التي يسعى لجاءها . وإما
الاعياء الذين يجنون لهم بالسهر فافهم بهجون ضعفهم بالروائح الذكية التي
يتعرضون اليها والاسوار العديدة التي يوقدونها وحركات الرقص وحرارة المل
والشبه العصي اشرب الخمر وما شاكلها من المبهات وغيرها مما يأتيهم
باضرار بلغة صرب عن ذكرها صفحا وسيل ستر الحفاء عما يحدث بهم من
العوائد الردية للهيئة الاجتماعية . وإما العلماء وذوو الافكار النافذة وغيرهم
من يقتل ليله بمطالعة العلوم والدروس فيزيدون الجسم خسارة بما يفسرونه
من دقائق الدماغ فالاولى بهم ايضاً احتساب ذلك ما أمكن والأفكويون
عرضة لسهام المل والسوداء والجحون وغيرها من الملل التي انهكت صحة
كثيرين من افاضل العالم وقد ذهبوا ضحية اجتهادهم *

والارق يحدث عن اسباب كثيرة اذنية ومادية كالمرح والحر والفتب
واشغال الافكار بهام كثيرة والتعب المفرط وتبدل الدرائس وكثرة الأكل أو
قلته وشدة الدور والمعايشة الملهة الى غير ذلك من الامور التي تؤثر في المجموع
العصبي فتنبهوا وبها ايضاً بعض الادوية والاشربة كالقهوة والشاي وأول أكسيد

التمروحين وهي كذا تعمل في الدماغ وإذا طالت تأثيرها أصرت ما هيمة كثيرا
وقد تورث الحزن والموت ولذا جعل عدم النوم في بلاد الصين قصاص
المدبسين إذا شاموا أعدامهم على أساس أن لا يسهروا كثيرا ويحافظوا على
وقت نومهم ويقتظموه ما أمكن *

في الأحلام

قد وجد بعد الفحص المدقق أن النوم يكون صحيحا موافقا للنفس إذا
استراحت جميع القوى العقلية والحسية عن العمل كما يحصل في ساعات
الاولى منه إذا لم تكن المعدة مثقلة بالأطعمة أو لم يكن هناك أسباب ادبية أو
أفعالات مسببة سبه الدماغ فتنام وقتئذ جميع الوظائف وتستريح من عملها
حتى آخر الليل فتأخذ تلك القوى بالترقب واحدة فواحدة إلى أن يرول
النوم عن العيون تماما . وبما يشبه منها أولا هو الخيبة فتأخذ تدع أوجها لا
رابعة لها ولا صلة فتولد الأحلام التي قد تنبعث عن أسباب داخلية أي مثلية
وأخرى خارجية أي حسية تكون الرؤى حسب المرنى مطرقة أو مكثرة أو
مرسجة إلى غير ذلك مما يصح غالبا عن تأثير المؤثرات في العقل اسمه الهمار
حيثما يكون . يمكن في الأشغال المثقلة فطاني إذا ذاك الأحلام الأفعالات
أو المؤثرات فاما فيعلم الناحر بالارباح والحسائر ويلعب التامر ويكسب
وبعد البيل دراهم ويحربها الخ وإذا حصلت تلك الأفعالات من ذي قبل
ولم توافق حالة الدماغ أو المعدة لظهورها حيث قد تذكرها الخيلة بعد حين
فتدعها أحلاما مرسة . وهي قد تكون مرعبة كثيرا أو تؤثر في البنية تأثيرا
عظيما وتكون سببا لشبهات عسية أو حسان أو صرخ أو جنون أو موت وقد
لا تكون كذلك . انتهى ولا يبقى لها أثر في الخلة *

والأحلام تحدث غالبا عن اضطراب في المضم أو أعمال مساني أو سم
مرصع أو شرب كمية وافر من الشاي أو القهوة أو غيرها من المسهات إذا لم

أكثر المدة معاداة عليها

أما إذا كانت المدة غير ملكة والدماغ غير مضطرب والحجم مرتاحاً
وسدت القوة المنصرفه مع الخيلة نحت أفكار مسجبة متساقطة مرتبطة بعضها
بعض ارتباطاً معمولاً وهذا لا يحدث إلا صباحاً إذا أخذت القوى العقلية
تتبع شيئاً فشيئاً والتفاعل فيه كما ذهب البعض هو القوة الكهربائية العاطفية
التي يتحددها مع القوى المذكورة سند مسافات شاسعة وتوقع أفكاراً متشابهة
محلها المسمى بالحل والاستدلال ومنها يصح وبصها لا يصح وقال غيره من
التفاعل هو حالة الدماغ والقوى العقلية نفسها وليس للعاطفية الكهربائية
دخل على الإطلاق أو ليس لها وجود حقيقي في عالم الكون وقالوا إن كل
ذلك ينبثق عن أعمال الدماغ واحتفاء بالدم أو ضوءه مع مشاركة المادة
المادة على طريق العصب السبباني وقد طلل آخرون ذلك تعليلات
أخرى لا تعرض للبحث فيها في هذا المختصر إذ أنها من تعلقات الفلسفة
العقلية وكان لا قدمون بمفسور الإحلام بحجة ويصدقون بتفسيرها وتأويلها
وجازاهم العرب على ذلك ما لبث بعض علماءهم كتاباً صغر فيه كثير منها على
أن كان كحط بل يحط حطاً عظيماً وإذا أصاب في شيء منها فعلى سبيل
الصدفة وذلك سرر بسر والاعياء أسألون من يوان ورومان كانوا يصون
أسرارهم في كثير من الأمراض على أحلام المرضى المصابين مثل حملته وقاهاها
كانوا يصون لهم أنواع العلاج ولا تخفى ما سيجي ذلك من التصادف المدح
ومن المعلوم أن المعلولين بسبب اضطراب دماغهم وجدهم يكونون عرضة
للخداع والروى كل حسب المرض الذي ألم به فالحمد لله يرى أحباباً أقواله
بعض صدرة والمستقى أم آراء جارية أو بحيرات ماء راكدة إلى غير ذلك ما
تجوزة الخيلة وإسباب الأمراض فما الأمدار الذي يبقى على أصحاحات
الإحلام إلا أوامهم فائدة

وما يتعد الأفكار باحوال العقل ان الاحلام لا يحصل دلتان ان العقل
 الدماغ بالمؤثرات الخارجية التي حوت من غير قوسه بوجهه فليس فيه
 لتصرفه والحيلة والاكف والمخاطبة وغيرها من المؤثرات العنيفة بل كثيرا ما
 يصدق ان الاسرار يكون مظهرا انقطاعا تاما عن ان لم الخارجي لا يشعر
 شيئا من يحدث به على ما كانت شائعة ولا يرى فيها شيئا لينة
 ولم يرها غيره منذ ومع ذلك يعلم بها ويرى واسع وسنن وتطابق عدلا
 من وما لم يكن له علم سابق فيصوره كما لو كان قد رآه في حال ادغطة
 وبما ان ذلك لم يدر انما لتأجيل تأخير ذهب بعضهم الى ان يوجد هناك قوة
 خصوصية عربية من القوى العقلية المأمودة بانحاءها مع الطبيعة والداكن
 والمتصرفات العقل الا ان لكل مكان وتعمل وادخله بين وبين ما يجري به
 عالم الكون وعالم الارواح وهذه هي القوة الكبرائية المطلوبة وقانون
 احكامها وما يجري تكون صيغة ادم كن تكرر صحتها مصدرة بحال
 او مرض او حسب حروا لا تفعل ودعوا الى ان هذه القوة عمل به
 حال النوم وفي حارة وبها يدرك الاسرار احوال الاجر من دون
 وعلة بزم فيصور حقيقا وذاك صالحا مع حقا يتوصل له تلك القوة وقد
 يشارك بها اصحابها بتهذه فيه او حيرا يحصل له قوسه ورده الى
 غير ذلك من الامور ولما ان احكامها لا تقصر عنه بل قد تعدى الى غيره
 ايضا فيصير له قوة على معرفة احوال الآخرين فيدرهم ما سلمهم من الاكدار
 او يتوصل لهم من الوصفات وغيرها من اكف عالم العيب والعدل والقيم
 والرحم والطيرة والحق والعدل على قولهم ان نتيجة تلك القوة وما بعده ارباب
 تلك النور من الشئ ذات انما ولا حل اهم الناس واشغال الفكر واما
 الراي الصحيح بذلك فهو ان ليس لتلك القوة وجودا في عقول جميعها
 وليس الزجر والدن والتبليغ وتلك النور اصل ولا اثر البتة على ان

المصريين لتلك القوة فلولوا صحبها ويعتقدون ان الاصابة بالعين من بعض
 نأذرائها وانصر من اعمالها والمذل وما تعاطاه المشعورون في بلادها العربية
 من تشبهها ومن بحث جيداً وجد ان ما ذكره خداع او هام وما يعتقدون به
 اذهاب احلام *

في الكاوس او الرأوس

الكاوس يحصل في اليوم النسل اذا كانت الحيلة والذاكرة متبهرتين
 بسبب من الاسباب الآتية: فتنقص حجم تقبل ضاغط على القسم المعدي لا
 يستطيع حاملة ان يتفكر او يتكلم او يحرك دونه ليس لتفاد الحفني لانه وهي بل
 تكون مع الارادة غير تامة وبصعق تعباً عرفان كأنه يحا من خطر عظيم
 واسبابه في عسر الهضم او اكل عتيق او حزن شديد او وضع غير مستحكر في
 الفراش او مرض في كمال القلب والكبد او الامراض بالجماع او العشق
 والهبام او كثرة الاكل وغيرها مما سه القوي العاملة ويؤثر في الدماغ والمعدة
 وللخلاص ما يقتضي احتمال كل الاسباب التي تلج الدماغ وتجبب الاصابة
 واتحاد ما سهل فهمة منها وترويض الجسم بالارادة الحسية الكافية وتعبير
 وضع النوم وتسيير الوسادة والفراش والامعاد عن الاسباب الممنكة والامعالات
 العسابة على الاطلاق *

في الجولان في النوم

هو مرض يحصل من الاسعراق في النوم والاحلام المهيبة لتعترك الجسم
 كأنه مستيقظ وكأن احلامه صحيحة فيعمل ما يعمله كما لو كان يقظان او يعمل
 من لا يمكنه تصويره اذا كان متبهاً بمرتبتي مرتعات صعبة المارقي او يسبح في
 البحر وهو جاهل في الساحة او يعمل غير ذلك من الاعمال العضلية بدون
 ادراك ولا شعور واذا رجع الى نومه يكون كالضائع لا يتذكر شيئاً مما حدث
 اثناء نومه بخلاف الاحلام البسيطة التي قد يتذكرها كلها او بعضها لان في هذه

يكون التذكير متنبه وإما في الجولان في النوم فتكون قوة الخيلة والمنصرف وقوة
الحركة الإرادية لعصلات الجسد عامة والتذكير مسعرة في النوم (إذا المكنا
أن تنسب النوم للقوى العقلية) . وكل ذلك تابع لتأثير أسباب الأساس
قبل النوم أو في مدة نهار كالعشق والحزن والافعل العقلية الشائعة وغيرها
من الأمور الأدبية وهذه الأسباب تعمل بتوقيها الهضم وتأثيرها في الدماغ
والاعصاب . وإما دأضه امض عصلات الجسد وبني العص الآخر مانعا
يحدث نوع آخر من المرض . دائوريا أخذ الانسان يتكلم كلاما لا صابط له
ويروي أخبارا جرب معه أو طرقت مسامحة فحكف سره لمن حوله
وكثيرا ما يلم أحلام عشقية تنسب منها وظائف الاعضاء الشاعرية يحصل
انعدام للمائل المدوية ويحدث الاحلام الذي مر ذكره . وإذا تسببت
المنصرف والخيلة وحدهما وبقيت القوى العقلية الاخر مرادحة للنوم تبعه أفكار
حسنة وتحصل اوه لا يستطيع الانسان على الانبساط نهارا فيصير له قدرة
على حل مسائل حربية او فلسفية او غيرها مما اشغل فكره فهو رها طويلا
ولم يكن حلة وقد رعد من الف حصا بليعة وظلم اشعارا ادبية وهو ماغم
لا يسرجه ما يمس . واسباب كل ذلك عسر الهضم وعطلة الطعام
والانفعالات الدية وغيرها مما منق الكلام عزو في باب الصابوس
والاحلام يسعى على الأساس أن يتحد كل الوسائل ليكون مرناحا في نومه
ومحمو ويتنسب كل الأسباب المهمة انه كانت *

التربية الادبية او العقابية

يقصد بهذا الفصل ان يبين الوسائل اللازمة لتجيب الأسباب التي تحدث
اضطرابا وخللا في حالة العقل والنفس الادبية . ولما كانت كل الامراض
الادبية نتيجة تأثيرات يفتسها العقل من الخارج سواء طه المشاعر او الحواس

لزمان تنكلم أولاً عنها ثم ستل لنا نيرانها *

ومن المعلوم ان كل انواع الشعور تحدث بواسطة الاعصاب التي مركزها الدماغ ومما تمتعته معرفة في كافة اعضاء الجسد مثل اليد جميع ما تدركه من الامور الخارجية على طرق مختلفة حسب طبيعة العصب المتأثر فعصب البصر مثلاً ينقل للدماغ صورة المرئيات الخارجية وعصب الذوق طعم الاطعمة وهكذا ما في من المشاعر الخمس التي هي البصر والسمع والذوق والشم واللمس وكل منها يحدث تأثيراً خصوصياً في الدماغ تظهر نتيجة حالاً بالاعصاب المتدثرة وعبرها مما يشاركها في اعمال الحياة فاذا تنبه العصب البصري مثلاً بروية هائلة ينتقل ذلك التأثير حالاً من الدماغ بواسطة الاعصاب الى القلب يحدث الخوف . ولما كان للمشاعر الخمس تأثير عظيم في الصحة لزمنا ان نبحث عن كل منها في هذا الكتاب ونذكر ما يلدأ عنها من اسباب الصحة او المرض للجسم الانساني *

بؤ البصر

ان البصر يتم برسم صورة الاشياء المرئية بواسطة النور على العصب البصري الذي يتركز العين ونقلها الى الدماغ حيث يتم الشعور بها ومن ثم تنقل تأثيراتها الى حيث يراد فيحصل عنها هيكل عظيم اذا كان هناك تنبيه مرائد فالصابون بامراض عصبية ينفضي ان يجبروا عن النور الثوري التلاً يحدث فيهم هيكل عظيم ويريد مرصهم كالمستدمات والممرضين بالتهابات دماغية او تشجات وعبرها وكذلك الاطفال . والنور الساطع يضعف ادبر وقد يكون سبباً لالاء الاررق وقد يحدث في عصبو التهابات وشللاً او امبلوبيا او ميوبيا او كمة وكلها قد تصيب الذين يعاطون اشغالات دقيقة في يوم مرائد . وكثير منها يصيب الذين يحدقون نظرم لعين الشمس اذا كانت كاسفة . ومن الناس من فقد بصره بلعان البرق في امل حالك او بروية حريقة هائلة وما شاكلها

على انه اذا اضطر انسان لظن تلك المراثيات السرة فعليه ان يتخذ عويبات
زرقاء او حمراء وان يدخل صبيحة رجاح على قندبل فتسود وحيث ان اذا
وضعها امام عيون يرى ما يرغب بدون ضرر البتة *

والنتائج المذكورة الناشئة عن الور قد تحدث عن بعض الالوان كالاخضر
والاصفر والابيض او عن مقابلة لويين غير متوافقة كالاخضر مع
الاصفر والاسود مع الابيض والاخضر مع الاصفر او عن بياض الفخ الساطع
الذي قد يحدث مرضاً يدعى الخوج البصري *

وقد نشأ الامراض المتقدم ذكرها عن مورخات لقلة الاشعة اللازمة
لامارة المراثيات بسبب كلاً في العصب البصري ثم شللاً وعى وقد دبرت
الطبيعة طريقة لدفع الخلل الذي يحصل ان يحدث من كثرة النور الداخل
الى العين او قل ذلك بواسطة القرنية الموضوعة وراء القرنية بان تنقص
اذا كان النور مرادافلا يدخل للشبكة حيث ينشأ العصب البصري الا ما
يكفي فقط لرسم الاشياء ويعتبر على ذلك الجنون وتضع اذا كان النور قليلاً
ليدخل الى الشبكية كثير من الاشعة . واداءت على الانساع من الشبكية فلا
تتأثر بعد من المراثيات ان مراد مورخا او قل تصاب العين بمرض يدعى
(مدر يابس) لا يستطيع الناظر ان يظن الا في النور القليل لان الكثرة
يسبب هيجاناً عظيماً *

(والنور الاصطناعي) قد يحدث من النتائج المذكورة بسبب شدته وهيته
طبيعته وذلك متروك على المادة المشعة المصنعة وهي قد تكون زيتاً وشعاً
او شعاً او هيدروجيناً مكريماً او كازاً (تدروميوم) او كهربائية الخ فالرث
اسمها وافضلها ان كان نقياً خالياً من الاقدار واصف اليه قابل من الملح
وهكذا الشمع الاصفر ومن الشمك واذا كان الرث وشحاً بصره بسبب
نوره المظلم ورائحته الكريهة ولهذه المصطربة التي تتعب الهمم ودحاها

المشكاف الذي يسبب سعالاً ودواراً ومكدا يقال عن الشم والشمع الأصفر
 ألا أن مصارحه أول من الرمت الذي كاد يظلم . وأما الهيدروروس المكرب
 الذي لم يدخل بلادنا السورية بعد وريت الكار تعطي نوراً ساطعاً قوياً
 ولطيفاً مصطربة تنصب النظر كثيراً وإصلاحاً لما قد اصطلعوا على وضع
 اليورات عليها لثقل حركاتها والبص بمحيطون اللورات بحركات رجاجة
 تحبضاً للنور الساطع وقد أصابوا . وأما النور الكهربائي الساطع جداً شديد
 الضرر بالبصر *

وليكن معلوماً عند الجميع أن النور القوي يزاد ضرره إذا شرب
 الإنسان شريرة روحية كالعرق وشبهه على السكيرين ومن يتعاطى الخمر أن
 يقبض كثرة الأنوار في محلانهم وقت شربهم وسكرهم *

والضرر ينشأ من الأسباب المرضية التي تعرض لآلتها أكثر مما ينشأ من
 المراثيات الخارجية كالمطامير الحارة الناشئة بجمع العيون والرطب شعياً والغبار
 يؤذيها وهكذا كل الأبخرة الضارة كالبخار الرصاص والرئتي وروائح الكبريت
 تحدث أضراراً بالغة للعين ينشأ عنها ضعف وفني في البصر أو مستمر *

ويضعف البصر من كثرة التعدي في منظور واحد ومن الصوم الطويل
 والرعاف والدف وإدراط الجماع والاحتلام والاعثار ومن الانتقال البعث
 من محل مظلم إلى مكان مبدع الأمر الذي قد يسبب عي كالملا كما يشاهد
 كثيراً في المسجونين في الحبوس المظلمة مدة طويلة إذا لم يتوقفوا النور ومن
 خارجون منها *

هذا وإن للبصر درجات كثيرة بين طول وقصر وقد ذكر عن أناس كانوا
 ينظرون الأشباح كاملة من مسافة ثلاثة أيام كرقاء البجامة التي ضرب فيها
 المثل على أن في ذلك نظر وسهم من لا ينظر إلا قريباً وهذا المرض يدعى
 ميوبيا يصلح بالرجاجات الحديثة ومنهم من لا يرى إلا بعد فقط يدعى

برسميوييا (اسم نظر الفروج) ويطلع بالرجاجات المنعرة والاول يتناقص
بتقدم العروق في يريده *

ويشفي احساب استعمال العوينات على الاطلاق بسوية كانت او محدبة
او مقعرة اذ انما يكن لها لروم بل كانت لاجل شتاع اري (الموده) فاعضا
تضره العين صررا بليقا لانها تسبب ضعفا في البصر لا يصلحه شيء من الادوية
وعلى الانسان ان يزن نظره ما امكده على رؤية الاشباح البعيدة ان العين
كيفية الانتهاء تاتوى بالاستعمال وتصف بالاهمال *

ولما كان للبصر فعل عظيم في احوال النفس والقلب الادوية كان له بذلك
تأثير عظيم في الصحة فهو حارس النفس والجسد وتأثيراته يحدث الفم والذبح
والقصب والرضى والحلم والفساوة الى غير ذلك من الاعراض التي تعمل كثيرا
في الصحة . ويحدث النوم المضطبي والمشي وما شاكلها من الامور التي
سواء في بيانها في آيو *

في السمع

السمع يحصل من اهتزاز الهواء وغيره من المواد المصوتة وبغل توجهاها
الى المشاء الذي في الاذن ومنه الى العصب السمعي الذي يوصلها الى الدماغ
حيث يتم الشعور . وذلك يختلف كثيرا باختلاف السن على ان للعادة
والاثرين تأثير عظيم بحيث تصير الاذن شديدة السمع وانما يفرق الصبايون
غيرهم من اعالم بالسمع والاصوات العالية والصحة فقل تلك الحاسة كما
يشاهد في المدعيين (الطوبخية) وبوتة السن العظيمة وغيرهم الذين قد
يشق غشاؤهم لطلي بعضهم ابدأ . والاصوات العالية تضر الاولاد الصغار
وكثيرا ما تورنهم العم او امراضا اخر عصبية كالتهنات وما شاكلها وقد
تكون سببا لاحداث نتائج تفيده في الرضى فيقتضي تجنب التكلم باصوات عالية
والصراخ امام النساء . وقد تحدث ايضا الاصوات العالية نتائج رديئة في

الاصحاء تصور لهم افئزازاً وحذراً عموماً والآثام مصلية وصماً وتربكاً ونشحات
وكثيراً ما تكون سبباً الطرح في الحوامل وهكذا بعض الاصوات الخفية
كالحادثة عن احتكاك جسم صلب على زجاجة فلها فعل كبير بواسطة
العصب السمعي في الصحة *

وقد نمت حالة السمع لاسباب كثيرة كالخوف والافراط بالجماع وغيرها
ما يؤثر في المصروع العصبي وكذلك يمنع بعض الافراشات بغثة كترق البدن
والرجلين *

وإذا حدثت الاصوات على نعم لطيف كالانغام الموسيقية الحسنة تؤثر
في العصب السمعي تأثيراً خصوصياً يؤثر في احوال الدماغ واطوار النفس
الادبية والنبالي حالة الصحة يحصل السرور والطرب ونشوة النفس الى الهم
العالية *

الموسيقى - للموسيقى تأثير عظيم في حالة الانسان الجسدية والادبية وذلك
يظهر من امور كثيرة فالاعمال العسكرية مثلاً تشجع الانسان وتمنحه البدن
وتريل التعب وتزود المشي والاصوات المطربة تربل الهم والكدر وتسبب
السرور والحمور وهكذا كل الاصوات التي تكون على نغمة مفرقة كصوت مردد
الحذاء ورفع مصرفة الخشب تنفث التعب وتقوي الجسم على العمل ولذا
يرفقون شغلهم دائماً باصوات الغناء التي تسبب نومهم على ان تلك الاصوات اذا
استطاعت نعم السمع فيحس لا بتأثيرها الا قليلاً وهكذا يحصل عنها مثل
في المصروع العصبي ثم يوم كما يشاهد في صوت التباشرة وحذاء الحادي وما
شاكلها من الاصوات ذات الغم الواحد . وبما ان كل احد يستر بتعبير
الاعمال لاجل تنبيه الاعصاب اخترعت الاثمان المختلطة وعليها تأسست انواع
الموسيقى التي لها فعل عظيم جداً في حد الانسان وقواء العقلية والادبية
ودلك على اربعة طرق اولاً . باحياءها الشجاعة وتنبيهها الحياة . ثانياً

تسكنها النفس والعبط . ثالثا تولد على السرور وتبدلها المصوم . رابعا
تعملها الانسان رنما حليا ذا آداب وانكار حسنة . وكل تلك التأثيرات
تجسم ليس عن اواع الموسيقى الصاعية فقط كالقمار والعود والقيارة وما
شاكلها من آلات الطرب بل عن الاصوات الرجينة والافعال الدنيئة
والحركات اللطيفة ايضا *

الانعام والاشياء - الانسان يتقلب بحسب ظروفه على احوال من مرح
وحرر وغير ذلك وهيئة وصورة يعبر عن كل منها هيئة وهو مسرور
تختلف عن هيئة وهو غصان وهكذا صوته يكون في الحالة الاولى لها نظما
دائما مطرب وفي الثانية قاسما مزججا . وباختلاف انواع الصوت يعبر
الانسان عن ادق حاسيات وذلك بالكلمات المنبوعة ونغم العبارات التي تخرج
من فم وعمرات وجهه ويديه ورأسه والكلمة الواحدة تعبر عن عدة حاسيات
باختلاف لفظها . من ذلك نشأت الانعام اي التطريب بالاشياء وهي تحرك
الانسان وتعمله مسرورا او منكبرا . وفعل العبارات مفعلة بالسمع أكثر
منها لو نظرت . فكل اي بدورهم فالاشعار الحاسية والقرابة والمارائي
تعمل الانسان شجاعا ومثويا وحزينا ادعى بها ذو صوت حسن على
الانعام الموافقة والتوقيع اللامع وتأثيرها اعظم مما لو قرئت تلك الاشعار
بسيطة وهذا هو السر الضام في النوى النسابة وأما فعله في الجسد فينتويته
الزئبوت والمجنون والحجاب الحاضر والمعدة بالحركات المختلفة الصادرة عن
انعامه وعلاوة على ذلك فالغناء يحث العجب الجسدي ولذا يستعمل كثيرا
العللة اوقات شقام والحرائون والرتاة والعسكر وغيرهم من بقصى . صالح لا
تستدعي الحولاء والحركة الكثيرة *

ويسمي ان يحسب الضاء من كل صدره حقا داء مرض لان ذلك
يسبب به امراضا رديئة وكذلك الصائم والمثني طعاما وإن يجترس من أكل

الحواميص لانها تنبع من الحمة وهكذا الحوز واليدق واللور والمثرو وبانت الروحانية
 كالمرق والروم والكايس المالحمة كالاسماك والمنددات والهلواء الحار الرطب
 وكثرة الاسقام العاترة والمرق الجليدي والندرب والذئب الدموي والصدادة
 والعصب والحوف والدرج والحرر وامراط الحماح فان هذه تصعب الصوت
 والصحة معا . واما الوسائط التي تصحح هي المشروبات الحارة غير الباردة
 والمريعات والحليب وريال البيض وغيرها . ثم ان الالهة العالية جدا او
 الواسطة التي تسمى سمب وشدة تؤثر كثيرا في الصحة وقد يكون سببا لامراض
 قوية كسكس الدم والسكنة والورعيرها بسبب الدم المتجمع عنده في الرئتين
 والقلب والكرايس الكبيرة والاوردة الوداجية . على ان العلاء الواسطي الذي
 يصير بدون تعب وتكاف هو حسن لانه يطرب ولا يصعب بالصحة .

في السم

الوجه الباطن للمعز من مبطر انشاء محاطي يقال له الغذاء الخاضع
 ينشر عليه عصب مخصوص بهذه الحاسة يسمى العصب الشمي فائدته تمييز
 الرائحة الطيبة من الكريهة . ولما كانت الروائح عبارة عن دقائق كثيرة غائبة في
 الهواء تدخل الالب مع نفوذها تأثيرها المخصوص حسب نوع الرائحة المشمومة
 كان من الضروري ان اذا كان الهواء نقيلا لا يحدث في العصب ادى تاثير
 كما ان الماء الرال لا يمتلي طعما غريبا في الفم . ولذا تعمل كمية قوة الشم
 وبعونها بدرجة حساسة العصب الشمي وكمية الدقائق المشمومة وخواصها
 المخصوصة . فحس العصب الشمي ليس هو في جميع الناس على حد السواء
 بل هو متفاوت وذلك . وتوقف على حالات العصب المختلفة فاما كل باطن
 الانف فلهما ثائتا كثيرا او مرطبا كثيرا او معطى بطيفة من المحاط كما في
 الركام لا يدرك حيدا . واهية المواد المشمومة . وللبعض قوة رائدة في تمييز
 الروائح عن بعد . ولها والبعض يكتسبها بالعادة والممارسة وفي الحيوانات

غير الناطقة سواء غرسة على ذلك . والاسان الواحد كثيراً ما يعبر حسن
عصه التي باختلاف احوال المرضية والصحة في بعض الامراض الدماغية
تنبيه قوة الشم كثيراً في غيرها كالركام الامني تبطئ علماً وفي بعض الامراض
يشعر بروائح غريبة لا وجود لها في الحقيقة . والرائحة الواحدة قد تكون طيبة
عند البعض ومكرهة عند الآخرين فبعضهم من يرتاح كثيراً الى رائحة البصل
والعرق والذخار والابريانا ومنهم من يشتم منها ومن رائحة الورد الذكية
وبعض الحوامل يتولد فيهن مال عرس لشم الروائح الكريهة كالنفس والفدر
ولا يقبل ادنى العطران كالورد والمك . وكثيراً ما يعبر حساسة العصب
بواسطة العادة فمن كل صلاً ونوماً مثلاً او بعمل بالكسب والاستراحت
لا يستحسن رائحتها صلاً ولو كان من ذي قبل يشتم منها . وللعرويات ميل
لبعض الروائح وكراهة لغيرها فالكسب يشتم من رائحة الورد كالجمل والهرق
تُسَرُّ بحبشة الدابر . والليل يهرب من رائحة الصغرة والعت يصنع رائحة
الذخار والذخار ن لعل يظهر من رائحة البانج والمالوجا الى غير ذلك مما
يلاحظ في كثير من اساء البشر الذين يستكفون ما اذيعهم كاس الرومي
الذي هما الورد بقواه

كأنه سقم نفل . من سكرجة عند البرار وباني الروث في وسطه
وكل رائحة لا يكون مقبولة صراً بالصحة كثيراً وقد تحدث دواراً واعتيائاً
والآلام في الراس ويستريا الى غير ذلك من الامراض على ان الروائح الذكية
اذا كانت شديدة جداً او استعملت طويلاً تحدث مع الاعراض المذكورة
خدرًا وبطناً في الدورة الدموية واحكاماً وتآكلاً للنساء فقد نورث حين ان
تقطع الحملانة على ان الوساطة التي يستعملونها في كثير من انحاء بلادنا وفي
تجوير النساء بمرحى الحبل وقاية لها من اسباب المرضية والروائح الذكية
اذا هيئت او معاً للاسماحة بالعين فمن اشد الامور ضرراً ويلزم الابتعاد

عنها مغلقة . ويحاط كثيرا من يدهن على الدوام بروائح دكية لانه يصرد دانه
 يدور ان يعلم ان الشم تحت رائحة ذلك الدم يصاب بدوار والام في
 الراس وغير ذلك من الاعراض التي تؤثر كثيرا في الصحة ومن هذا العيل
 روح الدم في المطر اني كثيرا اما يستعملها السيدات الا فرحات والمفرحات
 وتضعها في حوضين سرعة الوصول اليها وهي اذا تكررت كثيرا قد تحدث
 اضرارا شعبة وكثيرا ما يسبب الموت وانما امتثلت باعتدال فانه الدماغ
 وتربل الغيبان والاعراض من الروائح فتكلم حاسة الشم . والورد اكثر
 ضررا من سائر الروائح لانه مع رائحته الدكية ذات المصائص المذكورة يولد
 كمية دارة من الدم الكرموليك ايللا وبهارة اذا استنشق يحدث دوارا
 واعاءة ونظمتا في الدورة الدموية وينزل تولد الحرارة المحبوبة فلذا يقتصر
 احتساب الخصال التي يوضع او يست فيهما لان هواءها فاسد للغاية وتاثير منه
 جدا العصبية والتهنرات والاساسي اللزاني كثيرا ما يصير يعارض ثقيلة
 سبب وضع ورد في طرف النوم . ومن يشبه كثيرا في خواصه الثقيلة السام
 والاسم من اندول والخورونين والاماني من السمات فتدرة كالنوع
 والجلادونا منتهي عن وصف خواصها هنا لانها اشرف من ان يذكر *

وقد ذهب البعض ان كل الروائح دكية كانت او كريهة نصرت بالصحة
 وقال آخرون ان الدكي منها يبعد اذا استنشق قليلا وما بقي مصردا على ان
 كل المواد الصلبة كالقرفة والقرنفل والابسون وما شاكلها كبيرة الفائدة
 من تشمها ويغير رائحتها واما من فقد حاسة الشم فلا تضره هذه ولا يضره
 الروائح الكريهة فلا يصاب بمرض سبب الشم ولا يشعر بقله ولذا ينبغي صحيح
 الجسم كما يرى في الاطفال الذين لم يكن يبلغ مجموعهم العصبي درجة الموت
 الدائمة *

وبالاجمال يقال ان الشم هو حاجب المنة او كانت دخلها فلا يجاز

طعام بدون ملاحظته ولا شراب بدون مكاشفته فما وافق منها الجسم سمح له
بالدخول والأفلا.

في الذوق

هذه الحاسة تقوم بواسطة اللسان ومن اجزاء اللم ولكن على تفاوت في
الناس في درجة حسها ونالم يكن لها تأثير في الدماغ والمجموع العصبي كانت
قليلة الاهمية بالنسبة للتحفة او عدها على انه يوجد ما بين المذقة والشمية
رباط عظيم لا يمتد اذاً ماداً كذا انهم يشاقل الذوق واداً كان رطاباً
والمددة للمذاقة لانه نراد الذوق كبيراً لانه يشتر على كلب اجزاء اللم
الحاسة فيشعر بها وهذا لا يمتد كثيراً بحساسة الادوية الكريمة اذا شربست
دفعه واحدة بدون شفا كثيراً في اللم . ويحسب الناس كثيراً بحساسة الذوق
فمنهم من يرى انه شديد ومنهم من لا يحصل طعمه اذاً ويصل عنه الحان
وغيره الحامض الى غير ذلك من انواع الصوم . وفي اسمه لا يوجد اثر
لهذا الدور من كافي الاضطر . ويمكن تشبث الحاسة من عرب والمروسة
وفقد حاسة عمل اسماء كالحمور والحوامير و شرب اتبع وما
شاكله من المواد الحزينة

في اللمس

حاسة اللمس منتشرة على كل اجزاء الجسد ولكنها في الاماكن اكثر من
في سواها وبها يغير في الاجسام من حراره وبروده وحشوة وبهونة وشكلها
وحركتها وعدده . فلم حرراً وفي ناسة في الانسان اكثر من في الحيوانات
وفي الانبي اكثر من الذكر وفي الاولاد اكثر من الشيخ وفي الاقاليم الحارة
اكثر من الباردة . وفي الخمس كثيراً . لاستعمال كما يرى في العميان الذين
يمشون بها ما لا يميزه ذوق البصر فيعرفون انواع ابعاد وشكل العملة
والرائف منها والصحيم واحرف الثراء وغير ذلك ما يكسونه امارية وبصر

عنه المبرور احيانا ولكي يكون اللس حيا يقتضي ان يكون الجلد طريا
دا حرارة معتدلة ومرطبا قليلا بالحر الجليدي وذلك لا يتم الا بصلاحية
الدورة الدموية في الحر. الحاس والافتسك الشرة وبقل الشعور ويحدث
لذلك الاجزاء امراض وعلل مختلفة الاسواع كالنتائج في الشتاء والذوحاس
والدمار والكسب . وما يغل تلك الحاسة كثيرا فقلة الطافه وليس ثياب
خشنة على سطح الجلد ولهذا السبب يكون سكان المدن المنعمين اكثر حسا
من التلأسين . على ان كثرة الحس تورث احيانا نعيمات ونشجات عصبية
ولاسيا في بعض النساء العصبيات اللطيمات . وهي سبب اللذة المحبوبة العظيمة
التي يشعر بها الانسان ويغنيها بروحه واذا افراط باستعمالها فيفندها ويهمل
اجل حياته *

أحوال الانسان الادبية

تكسا ان نفس احوال الانسان الادبية التي تختلج في صدورهم الى قسمين
احدهما بحسب الادراكات العقلية ويتعلق بالدماع كالهم والسكر والنور
وامثالها والآخر الامعالات العسائية ويتعلق بالقلب او النفس كالحبة والبغض
والعصب والحلم والرح والحزن وما مائلها والاولى من حصاص الروح
والحياة الآخرة والثانية من حصاص الحياة المحبوبة الآلية . وهاتان الحاتان
موجودتان في الانسان بحسب دائمة كل منهما تجدهم محوها فاذا غلبت الاولى
كان الانسان كاملا اقرب لله واذا غلبت الثانية زادت به الشهوات واقترب
للذوان . وكل من الحاتين المذكورتين يؤثر في الصحة تأثيرا عسما كاسبيا في
بقاء ادماء *

أحوال النفس الادبية

يتدرج في هذا المطلب العصب والرح والحن والحسد والعنق
ومحبة الذات وسائر الامعالات العسائية وكلها تتولد في الانسان من حيث

تكونه فيولد وتولد معه وقد يغلب بعضها على البعض الآخر فيكون صاحبها تحت سلطانها دائماً فمن يغلب فيه خلق الضرب مثلاً يكون اقرب واموى غصياً من لم يغلب فيه ذلك الخلق ومثله الحسد وغيره . على ان للذرية فعلاً عظيماً بتغيير او تنقيص تلك الاسباب القلبية كما ان لها تأثيراً قوياً في النفوس الغنية فتزيد الذاكرة وتقوي الحافظة الى غير ذلك * والامبال القلبية (او النسبية) تؤثر في الجسد وتحدث امراضاً شديدة الخطر فيبدأ عنها اعياء وقشيان وضعف هضم وسرطان معدي وخفقان وتضخم القلب او صغوره واحتقان رئوي او غث دم وسيل واحتقان الكبد وتضعفها الى غير ذلك من الامراض الآلية المختلفة . وهذا هو السبب الذي لاجلوه رغبت في ادراجها في هذا الكتاب الذي لا بحث الا عن الوسائل الموائمة لحفظ الصحة فلا يتقد علينا من هذا القيل * .

واكمل من الاحوال القلبية (النسبية) والعنلية تاثير عظيم في الآخر مادام مرض الواحد اسهل الثاني ولذا كثيراً ما تعالج امراض النفس اي الامعالات النفسية بقرارة اشعار مطربة او نقص ملذات او بالتفريح على ساطع و غربة وغيرها مما يشغل العقل فيذهب ماحية المرض . ومن المتكرر ان امراض النفس تؤثر في الجسم كثيراً وبالعكس اذا ضعف الجسم عمل ايضاً في احوال النفس والعقل وسأذكر كثيراً ما يرى مثلاً امتلاء المعدة الرائد او قرونها انتام يحدث اضطراباً عظمياً في كل الجسم ومن ثم في العقل فيحدث حيفاً في القلب واضطراباً في الدماغ الى غير ذلك . فمن كان ذا جسم صحيح غير مضطرب كانت احواله (قلبه) وعقله صحيحة وبالعكس من كان جسمه مريضاً بمرض مركزة احدى وظائف الحياة الآلية معدياً كان او كدياً او طحالياً الخ كان عقله مضطرباً واضطراباً رائداً وقد تتولد فيه انواع الجوف والنصورات الغريبة والاعمال القضاية كالانتمار وحرق البيوت وسيل الشر

وما شاكل وما يؤيد ذلك كثير من النساء تولد فيهن اميال غريبة انما الحمل
سبب الوطام ان نخ عن تخرج او مرض في المدة فيصن باعراض مكربة جدا
وتصرن بغير امور مستحقة بها كل ما تشتمل من الدوس او يقتلن ويضربن
ويهلن غير ذلك مما مر ذكره في فصل الوطام (صفحة ٢١٩) واما الاولاد
الذين يحمل من الام او الاب مصاب بمرض دماغي ايا كان سببه يولدون
وفيهم المرض ذائبا او الاستعداد اليه فيكونون قليلي العقول او اصحاب
ما يحولها او غير ذلك من احوال والدم وكذلك الذين يحمل بهم انما
الوحم المار الذكر فصبون مضطرب في الافكار شرع الطباع ذوي اميال
وشهوات مستحقة . وعلاوة على ذلك قد يرصع الاولاد امراض اميال
بواسطة اللبن وهكذا ايضا طباعهم واحوالهم الادوية العقلية والقلبية (انظر
فصل الوراثية صفحة ١٢٥ وما عليها) *

في الغضب

الغضب شعور يحدث من منازعة شخص لآخر على امر من متعلقات قلبه
او بدنه فيجعله ان يخرج عن حدوده الاساية ويصير شركا اشد بالحيوانات
ولا يثبت على ما يحكم فليسا انما تعرض للذكر المضار الناشئة عنه في الصحة
مما يصب بطرد العقل بعيدا عن الانسان ويزكك وشأنة يصير اشد محسوس
او يوحش ضار يستعمل كل الوسائل للانتقام او لاعتدام سبب شخصه اسانا
كالب او حيوانا او جمادا ويريد شراة اذا صادفه معاكسة او خصام
وجدال . فتعبر هيئة الممثل في احواله الجسدية فيرداد بصل القلب وفي
البعض يجمع الدم في الاسداء انداخية فيصير الوجه يتغير اللون وتخص
الدمون وتجدد حركات الشفاء ويحدث معشوق نام واضطراب عظيم يجمع
الشخص لا يتحتم الكيماز او النطائع وهذا النوع من الغضب كثير الخطر على
البدن . وفي البعض ينسكب الدم على سطح الحسد فتتلي الاوردة ويحمر

الوجه وتلغ العيون ويرداد النقص وتتوحي العضلات وكل الحسد وقد يخرج
 رغو ورند من الذوات فلهذا في وساب وقد تجاوز الى أكثر من ذلك *
 فهذا العجز الكبير الذي يعتري الدورة الدموية والمخدوع العصبي كثيراً
 ما يصاب الانسان باعراض كثة شديدة الخطر فتجمل المعدة وظيمنتها وتخرج
 قاطبتيها ويترن كثير من الشعب واحياناً كمية واحدة من الدموع التي قد تطلب
 فعل العصب . وسبب تحريك الدم في القلب والذرايين قد تحدث امراض
 ويريف دموي شديد وغير ذلك من الاعراض الكثيرة الخطر . وكذلك
 الاثناء تنغير كل الممرات كاللعاب والحليب وتغير سامة فاذا عجز
 العصيان انساناً بعصره فربما او اذا رضع الطفل لبن المرضعة وهي عصب
 يصاب بنزيب وفيها واحياناً بمرير يموت منه *

واما العضو الذي يتأثر كثيراً من العصب هو العكيد فانها قد تضر
 كثيراً من الصغراء . وتظل الصغراء وكثيراً ما يصاب بالهباها او
 احتقانها او سميحات اخرى عضوية قد يحدث عنها اليرقان وما شاكله من
 الامراض فلذا يضر العصب صحاب الواسير وغيرها مما له علاقة بالعكيد
 واما الدماغ فيعتريه حنقار . كن يقال جعد اليودم كثير يحدث عنه الآم
 مختلفة وسبات او سكة او سحات او فالج والعصبيات يصير بالمترياب
 نزيب والتهابات عميقة وابـون يتكسرون . وبالاجمال العصب اسـم خلل
 كثيرة وسبب لمبات مختلفة لا سيما اذا كان مواجلاً فصر بالصحة جداً
 ويقرر الحياة ويكسب الوجه شبه الكآبة والادوار على ما قد ياتي من
 امراض مرمية كالبرداء والفالج والصرع ولكن نتيجة اولى لانه قد يكون سبباً
 لتوليد الامراض المرمومة *

واذا كان الانسان غصير فليجنب الأكل لان المعدة تكون حبش
 باخضراب كلي وليتل اللعاب والريد المراكم في مولاه سم عاف وليتبع

عن شرب الاشربة الروحانية لانها تزيد النجاس وليشرب قليلاً من الماء
رد او اللبونات وغيرها من المرطبات *

وإذا ولد الانسان مضطرباً على الاهل والمعلمين ان يربوا تربية حسنة
وتسليم ويغرسوا في كنفه وان كان اكثر طعامه مواد سائلة لانها ثقيل
الاحساس الرائد وإذا عصب انسان لعيب عليه او على من يلاصقه ان
يحمل حصة يسكت او ان يقدم له شواهد رجال مشاهير كانوا يكلمون العبط
كشراط والملاطون ومن اس رائدة المشهور بالحلم *

ويعصب كثيراً من كل رقيق القلب شديد الاحساس كالنساء والمرضى
والشيوخ والاولاد وهكذا الفناء والبلقاء ودور الحسد وغيرهم *

في الريح

الريح شعور اندى يتبع عن اسباب يؤمل منها نفع او كسب او موص
واشراح وهلم جرا . ويعمل الجسم بيئة خصوصية فبصر الوجه بشوشاً
والكلام لطيفاً واداءات حمة مدونة ويكتسب الجسم حمة وميلاً للرفق
او الحولاء وتكثر الحركات ويسهل الهضم ويقوى العقل ويتم كل انشاء
لحم وظائفاً بانسان كلي وبذلك تعالو الحياة وتتل او تقع الامراض
والعمل *

واستريح درجات كثيرة خيرها اوسطها واما الرائد فيحدث غموية وشباباً
واضطراباً معدياً وإذا حدث عقيب حرر قد يبيت او يجلد مع دم
وترباً وسكنة وصرباً من الحزن ودلحاً وخراباً فمن فرح النفس ما
يقتل

واما الاسباب التي تورث الفرح وتسر الاسان فكثيرة منها شرب الخمر
باعثال وبوال الاماني والآمال المرغوبة ومجار امور مكررة او اخذ نار او
بشارة مسرة او خمر ضد عدو وانثال هذه *

وأكثر فعل الروح في القلب ولذا قد يحدث عنها سكتة دموية وانفص
المعرض للامراض القلبية كصحاب الحفان وغيره *

الحزن

الحزن شعور مكثر يحدث عن فقدان آمال اذية او مادية او اشياء
مهمة او موت اعراء الى غير ذلك وقد يشأ احياناً عن التفكير بامور مكرمة
وهو بصراً بالصحة كثيراً ولاز اذا كان فحاشياً يحدث سكتة ونشجات وخفقاناً
وعرقاً وفالجاً الخ والصاب بعدم السرور ويرى كل ما حوله مكثراً فيميل
الى الكار والمحاذيات المنة ورتاح المظاهر المكرمة المكثرة والالوان السوداء
المعتمة ويهل تهدي حسده طيف والتجمل ومهم من يسدل شعراً في
استداه حزنه ويلطم دانه ويحس وجهه وعقله وقد يذرع على رأسه ماداً ونجماً
وغيرها من الوسائط المصطنع عليها نياتاً لهو وحرو *

ويتمرن تأثير عظيم جداً في الصحة والحياة ولاسيب اذا كان مستقبلاً ان
يحدثاً فمعرضه الى سوس الوجه ويسرع غزل العيون ويقال المصم
والشهية ويحط القوى ويهرج اللحم باضطراب الافكار وفك النوم او كثير
ويطوي فعل القلب تنصير عنة الدموية ويحطل النفس مضطرباً واذا
سالت الدموع على الحدين خلف اعراسه ويرتاح الحزن قبلاً وكثيراً
ما يحدث عنه حنون وفالج غيرة من الامراض الدماغية او امراض النهائية
في الرئتين او الكبد والشاء عدية انغوية او في مراكز اخرى حسب الاستعداد
الموجود من ذي قبل وقد صاب الرض بالجوارح مطلب الوحدة ويحب
معاشرة العالم وحدهم ويرح للانفراد والعزلة والسكينة واليه يصح وتكون
حالات من استماع اخبار مكثرة غربة والعص يشيدون في ساعات قلبه والبص
يتمون كثيراً بعد حزن حيل ولكن منهم عبارة عن اندخ وورم في
الاسجة يحصل عن فنة الحركة يعالج بالجولان وانعاب الجسم *

فهذه هي اصرار الحزن والكفر فينقض لارالتها والوقاية منها ان يعزى
 الشخص بالمخادعات المستمرة وقراءة الكتب المليئة والالعب الهادئة كالشطرنج
 والتعلل الرائد واحيانا غريب بعض الاشارة المترحة للقلب والاشارة المبهمة
 والمخدرة كالخمر ولكن باعتدال *

في معرفة الذات

اذا كانت معتدلة افادت كثيرا لاما تحمل المرء على الاحتياط ونيل
 الهمة لتفصيل ما بطله ويتعمق فيسال مكانة لاحتياجه قوة جديدة وعظيمة
 ويحصل على آمال واماني سامية بين امرار الهمة الاجتماعية فيسع ذاته وعيره
 واما اذا امرطما بحيث يزداد تعب الوظائف الجسدية والعقلية فوق
 الاحتمال فيحدث عنها مصار طيلة للصحة والعقل فيضع منطها مجنونا او
 مجنونا او معاولا عنه مرسة لا شياء منها ولا دواء لها وهذا يعتري دائما متعلبي
 العنى والوظائف الدامية والنهضة الرائدة بعبوس الليل والنهار ككثرون امكراهم
 في مبادي التصورات التي تخلفها لهم الهمة كما هم يعملون بقول الشاعر
 ترده العز لم تنام ليلاً من طلبها على سهر الليالي

على ان غير الامور الرضا وعلى المرء ان لا يفتر عن نطلب امانه وان
 يعتمد بقدر ما توانه احواله الصعبة وان لا يكون كمالا يعتريه اسل وان لا
 يصغر دأبه اطلب الصغر *

في الغيرة

اميرة موجودة بين كل اصناف و افراد البشر لا يخلو منها احد منهم
 ولكنهم على تفاوت كلي وهي اشد ما تكون في الاولاد الصغار كما يفر من
 غيرهم من بعض من ما يتناول في البيت من اللاتعات او الاشياء من
 الاب او الام وفي النساء ولا سيما الضرائر من اللواتي كثيرا ما يهين بامراض
 عصبية وتشنجات وسوداء فيهزل جسمهم وينزوي جنابهم وتعتبر اطوارهم

واحوالهم ومن جرى ذلك بصرن شرسات الطبع رديئات الاحاق لا يعيرون
شيء من الاشياء فيتعين . عيب . وكثيراً ما يصاب بالعين اوليون
والشعراء والمصورون وغيرهم من تعرض بضاعتهم على جمهور غير بحيث
يصفون مدقاً لسهام . . . ونسكت اسام عيبتهم . . . والبراريق والموشوشون
يصابون بهذا المرض اشد من غيرهم . وعلى المرء ان يصلح دانه كـ
لا يكون عيوراً ثم حسود لانه بصر تحسبه وحشة يدون فائقة من الجوع شاق
غيره على ان لا يلكل دي حسبه ونافع طبع ان يعار من مدق والاعمال
اولى *

الحمد

الحمد كانه من امراض اسبابه الدائمة التي تحطش صاحبها
وتصعب صحته واكثره . . . وبما لمرارة والحكمة وقد يكون حشماً عزيزاً فيدل
على رداة ودودة وهو . . . اكثر الاسباب لآخر امه وابته الاحكامية .
ومن المؤكد ان الحمد اشرار لا يحسن فعل الخير ولا صالح غيرهم هم لا
لا ينجون ولا ينجون وسعدون الآخرة لانهم يزدادون . . . ويحتاجون ارام في
مراع دائم مع الاصحاب . . . الاحباب والاقارب ومن هم ارحل شكلهم صدم
ما يحطرون من الافك . . . من قادا تحوا في مصادم وشروهم سرق قبلاً والأ
فيكشون ويحرون و . . . يوبن بامراض مختلفة ومصائب مادية وادبية كثيرة
وتعجزهم على مصبه . . . بهم ويمتحم . . . وهكذا البعض وسائر الرد قل كالا
مضرة جداً بالصحة *

الحول

الحول بسبب ا . . . رأكيرة جداً للصحة في . . . لورة انه مونة سرعة
وبانصر البسات ويجد . . . هم في الاحتشاء يبرد الحمد وقد يتبدى بمرق ارد
ويقتصر الجسم ونصر . . . جه ويهتر البدن ويرتجف ومطك الانسان

ويصاب القلب بعتقان مراند وتغير احوال العقل فتتصور الامور البسيطة
محولة بمشاث حتى يجهل اذا رأى غير شيء ظن رجلاً واذا كان الخوف شديداً
قد يحدث شيئاً لا في عواصر الخائفة والمستقيم فيبرز الغائط والبول بدون
ادراك *

وكثيراً ما يحصل من الخوف امراض ثقيلة أكثرها يصيب الدماغ
والجذوع العصبي كالصرع والفالج وقد يشأ عنه برقان او خفقات وينقطع
الطعم او يتعسر ويحصل اجهاض وغير ذلك من الآفات الكثيرة ويوجد
في المرء استعداد للعدوى من الامراض الواقعة كالحمى الاصفر والطاعون
وما مائلها على الخائض ان يهرب سريعاً من محل الوباء والا فنيصابون
به وقد يفتقدون حياتهم وبهذا المعنى أرسلت الآية الشريفة ،، ولا تفلحوا يا ايديكم
الى التهلكة ،، وهو مدلول قول النبي الكريم صلى الله عليه وسلم ،، من من الجذوم
فرارك من الابد ،، واسبب الفرض الفرار من الجذام وحدوثه بل من كل
مرض تعرضه النفس وكان معدماً بشئ من شخص الى آخر وقد اوردنا ذلك
استنباطاً لمروم التحدث من الاويمة واتحاد الوسائط الصحية المشهورة بين
الاطباء والدعوة الى الحرب منها وقت حدوثها *

﴿ العشق ﴾

العشق مرض يعتري القلب او النفس الخالية من الهوم غالباً وهو على
نوعين جسدي وروحي والاول يصيب اصحاب الامبال الحيوانية والامكار
الشهوانية واوله نظر ثم حديث ثم محبة ثم غرام ثم هيام ثم آخره ملاقات الحب
المحبوب ووصالها وهما شهي العشق وتقدر المحبة ، وهو يلي سائر الناس وجميع
الطبقات من رجال وساء واعيان وقراء وملوك وتجار وقواد وعلماء وصناع
ومعلمة وشرفاء وادباء وعلماء جزاً والكل يخصصون لسلطنة المطلقة خضوعاً
لا مثال له ويكابدون في مراعاة اموالاً واحطاراً شديداً وهو يكثر بين

سكن الافاليم الحارة والعتنة ويقل من اعالي الامكة البارقة حيث ميلهم
 القريري للياه ضعف ويرد في الحرف والربيع وفي المدن وبين النساء *
 وفي اوله يجمع الاسباط طرما واشراخا ويحلق بموثة ونباطا وبعملة
 لست ادبها طرما لطيف بدشغ لين المريكة كثير الاعناء مطانة ثيابو
 ويندو وادانرا في القلب وراد جنه المحبوب او عاده فيصير الماتلي بوعصوا
 شرس الطماع سودا ويا في الحلق بكرو كل ما حوله وعرض ذلة لاخطار
 شديدة وقد يدى شعوب اروح ويقل بومة ويصاب بخنقان ونشحات
 واصطراب عتوب وبص سعة مريلا ووجهه نجبلا ونقل شهوة للطعام
 وتضعف قواه وكثيرا ساب بالسل او باولوع المحبون ولا دواء له من
 ذلك الا لفاه المحبوب ومع الشمل كطاي النار المتأججة في القناد والى
 ذلك اشار الشاعر بقوله

بكل تدأويا وم يش ما يا على ان قرب الدار حذر من البعد
 وبهذا المعنى قال شعوب

تدأويت من ليلي سيلي . الهوى كما بدأوى شارب الخمر بالخمر
 واما النساء فحين . مرار والحوول والمصنعا وعسر الطمط او تأخر
 او انقطاعه وبانواع المحب . وكثيرا ما يصير الهاجم الوطن كالحيوان لا يدرك
 ما يجري حوله ولا ياتي به . اغنياره وامواله وشرفه وادالافى المحبوب وتم
 الوصار قد تأخذت . العظيمة تنقلب الى كره وعصاء والى فتور
 وحول حتى تلى ويرع اصروا من القلب وقد تمت عبرا طويلا *

واما الصرب لذي . عشق اي الروحاني فتولد بوحية اخوة حفيظة
 بين شخصين او اكثر تزداد . الهبة الاجتماعية تندها واحوال العيال فحسنا
 وراحة فيعيش المدين . وهاه دائمي كما يظهر بين الرجل وامرأه اذا
 كانا متحابين فتدوم صحتها . دة الى ما شاء الله ومن مثل هذه الحبة الصادقة

تشأ العصاة الوطنية والحميات الاخوية والمجربة التي من شأنها تهدم البلاد وراحة القوم *

ولم يذكر هذا العقل هنا الا مراعاة للأمراض الكثيرة التي تحصل عنه
والألم ليس له دخل في علم الصحة وقد جعلناه نسبياً لقوم يهيمون في هوانهم
ولم يسمعوا قول اس الفارض سلطان الهوى

روح عاقى واعلم بصحي وار شئت ان هوى ملابوى نهيب

أحوال العقل الادبية

عمل العقل متوقف على حالة الدماغ فاذا كان الدماغ صحيحاً خالياً من
الأمراض الحادة كالتهاب والاحتقان وما شاكلهما كانت القوى العقلية
سليمة وبالعكس فكل ما يؤثر في أحواله اذياً فكثر الدم مثلاً
في ادمعة الدمويين وقائمة في الصرايين تجعل الذاكرة من القوى العقلية متعبة
في الاولين وخامسة في الآخرين ولذا يرداد عمل تلك القوة وغيرها من
القوى العاقلة في بعض الناس اذا صعد قليل من الدم الى الدماغ كما يحدث
بعد شرب شيء من الخمر ويتر في غير ذلك . ومن الناس من تنفس فواء
العقبة اذا اصطحع وتعب اذا جلس او قام ومنهم من يكون حليماً رائتاً اذا
كانت معدة مفرغة من الطعام وشرساً طالماً اذا امتلأت مالاكل وذلك
بسبب اريد كمية الدم السبية في الدماغ . وعليه توجد اسباب كثيرة تعمل
في العمل ولو كانت بعيدة عن مركزه واكثرها تأثيراً في ذلك المعدة ولا
حاجة لبيان اعراضها . ومن ان القوى العقلية تتأثر من اعراض نصيب
الحسد بتأثيره وايضاً ما يصيب تلك القوى ويهيئها ليعتريه بسبب الاعمال
العقلية ضعف والخطا وركام معدي وسوء هضم واختلال وعسر منس وغير
ذلك من الاعراض التي تصرفه صرراً شديداً وقد توريه الدبول والموت .
وهكذا إشغال العقل في المسائل العويصة مدة طويلة وانعابة في مطالعة

الدروس والعلوم يورث اوجاعاً من الحواس ويضعف امراضاً كثيرة
 كالسعال الرئوي ونسك الدموي وضعف المهضم والاحتطاط لشوى و...
 من الضروري اجعل النصف في اشغال الدماغ وتدرج على...
 ونقله من موضوع الى... نيلاً يمتد الى الكلى وتعيين اوقات مناسبة
 لمطامات والدروس والاعتناء بالراحة الجسدية والتهوية لراحة...
 للصحة والعافية والوقت لا يوفق لاشغال العمل فامسائل المروضة والعلوم
 العالية والمباحث الفلسفية يبرها بمرحلة اعلان الفكر صراحة لا يكون الجسم
 والدماغ مرتاحين واد... صدر الاسان لاشغال عقول الدروس مدّة طويلة
 فليعلم ان يأخذ فرصة راحة مدّة بعد مدّة وعلى المعلم ان يرفق بالصحة
 والامانة واداً كان صغار لا يهضمون الدرس اكثر من ثلاثة ساعات في
 اليوم واداً شغل فلا اكثر من عشرة ولا يسوع فاولاً ان سرعان كثير من
 ثلاثة او اربعة ساعات... والآ... فبصا... تضعف... وامراض
 آتية عديدة... ومحب... الذين يشغلون قوامهم الممتد كثير ان يكونوا اضعف
 بعدة سرعة اهضم... يكون في بيوت ماشية ميوعة والاحتطاط بالامانة
 احوال صحتهم ومعدم*

هذا ولوسع الشغل...
 بالمباحث العريضة...
 عرضة للأمراض...
 الرئوية والثلية...
 قليل الميل للشهوات...
 ومشاير الرجل الفلد...
 في فصل العادة...
 سامة وما شابه... عرضة للهرال والاحتطاط وضعف العقل والأمراض

الدماغ كالخشب والنعراء والمؤلفات والمصورين وغيرهم وأما إشغال
 الحافظة فلا يجب كثيراً ولا تؤثر في الجسم تأثيراً يذكر كما يرى جلياً في
 الأولاد الذين يمتطون دروساً عديدة ولغات كثيرة بدون أن تتأثر صحتهم
 وبما أن الدماغ كثير من أعضائه لمجد يمتد بالاستعمال ويصعب بالاهمال
 وعلى كل امرء أن يثقف ويبدع ما يصلح من العلوم والدون والآلات حتى لا يكون
 لا يقبل وليس له من صفات الاسانية إلا الهيئة الفاعلة فقط وهذا عار
 عظيم ومن المعلوم أن كل العلوم والدون تنفع الإنسان وتبدي صحته وأدائه
 وعقله وتجعل له حيشة واعتباراً في عيون الناس والآراء والبراهين وما يشكها من
 كتب الفساد والفساد التي يقرأها كثير من رمن البعالة والعطالة لئلا
 الوقت اشبه من أن اضربها أشهر من أن تذكر لأنها تولد في عقل الإنسان
 أفكاراً لم يكن مطبوعاً عليها من ذي قبل ويكسب قلبه مواهب ودرائل
 أنه ضرورية وتجعله سوداوس الطبع خصوصاً فتا كبير التعرض
 للأمراض العصبية والألهاية وتورثه حقناً واعتصافاً وتفتت النوم اللدني
 الذي يؤتجد عابثاً وتفتت صحته وأما النبات والسماء مسبباً لعل
 عصبية واحداً راحياً (هترياً) وأمراضاً طمينة ومعدية وغيره ونحوه
 عيسات طول عمره لا يستطيع على العيشة الصالحة مع أولاده أو على
 الأبناء بالواجبات المفروضة عليهم فلا يحسن تربية أولاده من تربية صالحة
 وبصر سبباً لفساد ذات الهمم - وعلى مجالس المعارف أن تنهي عن طبع
 كتب السقاة نعمتها لفساد الهيئة الاجتماعية والأضرار الناشئة عنها *

المهن والصنائع

لا ينبغي أن المهن التي يمتنعها كل فرد من أفراد الهيئة الاجتماعية تؤثر في
 صحته تأثيراً عظيماً وقد تكون سبباً لأمراض عديدة وآفات شديدة لم يواظف
 لم تكن موافقة لبيته حتى الموافقة وقد تكون وسيلة لصلاح صحته على نوع ما

ولذا يجب على كل فرد ان يتجنب ما ينافي من الصانع لئلا يقع في سبب
 يفسد وليس من شأنا ان يذكر الاضرار التي تحصل عن كل واحدة
 من هذه العلة التي يجب صوف الناس لان ذلك من مغلطات مذكرى
 الصحة العمومية ولكن على ذلك مالا ينص عليه من ان من يشتغل في
 الاقضية او الامار او العمار وما شاكلها من الامكنة التي تتسلط فيها الرطوبة
 والظلمة على الدوام ولا بد من تدبير كاف او بدخولها هواء يتصلح لهاواء الناصب
 الذي فيها يصاب بمرض طينة ويعرض للوارل والقرص والربو والتم
 وغيرها ويكون مر يلا كما اصبر الوجه على الدوام ومن يحمل انقلا
 عظيمة كالحملين مثلا يعرض ذاته للتلقي على انواعه ومن يشتغل أكثر
 او فاته مستصفا بدون حركة يصاب بالضعف في الرجلين (البدن) والدوالي
 وغيرها من العمل ومن بقي مهتجا جالسا يصاب بالواسير ويعتريه خدر
 في رجليه وامراض كبدية غيرها ومن ينحني الى الامام كالكتبة والحياطين
 يعرض لامراض كبدية عديدة بسبب انعطاف تلك الاعضاء ومن
 يتعامل في الاشغال الدفينة سلم اعمان النظر في اسرار او في ابايل ويصدق
 كثيرا في غلوة سم سورا يعرض يصاب بالرمم الحبيبي او الككة او الماء
 الازرق او الجوبيا وما شاكل من امراض العين ومن يقترب النار كثيرا
 كالاطبايح والفرن والاسدين وغيرهم يصاب بالربو والرمم وغيرها
 اذا اصاب محقة من مثل ذلك في هوا بارد والذين يشتغلون في معامل
 الرشق يتنصرون كيه ومن يمشي على هيئة حمار يصاوب بالربو وجفن الضروب
 العلوية والنلاعة ونحوها من بحر عظم تلك السلي او موتة والشلل
 فيسبب عليهم وعلى من يصعد مع المرامي ان يشتغلوا في حال راحة هوية لا
 يجر فيها الجار الرشي وانما تحدثا بصفة صباحة وساعة ما داموا
 يتماطون منهم والذين يتماطون بالمراس والرج وغيرهما من المعادن

السامة بضررون كثيراً ويعرضون اجسامهم لعلل مضيئة كثيراً ما تكون سبب
موتهم . على انه توجد ههنا كثيرة تقي من امراض عديدة وقد شوهد ان
الحماسين فلما بهابون بالبرد او الحمى التيفوئيدية او الاويشة ومعتصري ريت
الزيتون فلما تضرعهم الامراض الواحدة كالحمى الاصفر والطاعون . ويوجد
صنائع كثيرة تعدد الهواء الجوي بما ينبت عنها من الروائح الكريهة ويحسون
سبباً لامراض كثيرة كالحمى التيفوئيدية نعم الاحياء القريبة من معاملها ونفسه
تكون وسيلة لانتشار الامراض الويضية وسبباً لتوليد وبالتها المهلكة كما
يحصل كثيراً في معامل الجلد والاوتار باخمار الصلوات التي تحصل عنها ثم
فسادها وابعاث روائحها المؤذية وانتشارها في الفضاء . على مدرسي الصحة
العامة واطباء المجالس البلدية الاعناء بذلك وقاية الناس من اضرار تلك
ضمن جرائم تلك الصلوات *

وما تقدم بطهران اكثر الصنائع والمهن تحدث اضراراً جريئة للصحة ولم
تقصد بذكريا ايهاا مع الناس عن معاملاتها بل تعلم خطاها للصحة ووقاية لهم
من تلك الاضرار ان يتحلوا في هواء نقي خال من الرطوبة وفي محل تدخله
اشعة الشمس وحرارته وان يتناولوا نظافة ابدانهم وثيابهم وان لا يتركوا جسمهم
بالتعبد والنهر وان يختار كل منهم ما يوافق من المهن والعادة توقي بينها
وبين الصحة والنية ان شاء الله *

بقول الفقيه اليه تعالى داود بن سليمان ابي شعر هذا آخر ما رعت في
وصفي في هذا التأليف من الوسائل المهمة لحفظ الصحة والعافية ولم اقصد به
الاخذة ابناء الوطن لعلي بكثرة احتياجهم لكتاب كهذا الجوي من الفوائد
ما لم يجدوا غيره من الكتب الموضوعة لهذا الفن فالرجاء من يطلع عليه ان لا
يكف بحجب الحفاء عما يراه فيه من الخلل وان يعذر اذا وجد فيه سهواً او غلطاً

وهنا موضع المبدأ الذي يقول الغاية تبرر الوسيلة في امل علاقي ان يحصل
الطرف وبها ملوني معاينة من يسعى في خدمة احياء ورواياه وادوية لوجيه
الكرم .

وهنا لابد لنا من سداد الشكر وبشر الوية الشاء وجيل الذكر .
والاعتراف بالاحسان والمدة مدى الازمان . نحو جهادة علماء يشهد لهم
عزير النصل كل اناس . وسراة كرماء طائفي اصبحت في كل مكان . موا
عليها بتقاريفهم . وانهم . برفيق المناظير ورائق معاينهم . فاردان جيد كتابنا
بما نظنوه . وافتد نعمة . ثروة . بحق لم الشاء الحريل . ما . على تلك الله
ولكن اني لنا ابداؤهم حق . فصل . وقد عمرونا بما نفل يو عاتنا من عبء الحليل .
معض الطرف منهم على . سوريا بخدم ابناء ما حسن الصبح من لديهم مأول .
وعدنا لديهم . نصرا الياء مقيول . وقد طبعنا ما وعد منهم عينا على ترتيب
ومن وروده

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله الذي وفق . بانه من عاده لبشر المعارف والعلوم . وفاض
عليهم ما حروروا به المنع . والمهم . ونخص منهم من شاء ايوان ما تنعاه و
صحة الابدان ونبي . مع ما حلفه الله من الاشياء وامتن به على الانسان
ونغة ذلك السلام . في العبادات . على اكل الحالات . وبعد فلما
كان من جملة من ود . هذه الخدمة السية والطريقة الحكة المرسية .
الدكتور الحادق الماه . حاسب داود اندي المشهور كنية باني شعرة
اجتهد في بيان المطلوب . شد الاجتهاد . ونزل وسه لتفج الموعوب لتبع

العباد . فآلف هـذ الكتاب الذي ساء شخنة الاخوال . في حفظ صحة الابدان
فاماد ميواجاد . وادصح المتنام وبين المراد . فلم يترك مما يحتاج اليه الانسان
شيئا من امر معاشيه في حفظ الصحة الا بينه احسن بيان * ثم جاء كتابا يستر
الناظر . ويشرح به المخاطر . فارجو الله ان يوفق مؤلفه لتفصيل ما يرضوه
من الاعمال . وبسهل له سلوك الطريقة المرضية على احسن حال . انك كرم
متعال . والحمد في البدء والختام

كتبه الفقير

سليم العطار

حمدا لمن رفع قدر اهل العلم والحكمة . وعافاهم من داء الجهالة فبالها من
عبية . واغاض عليهم من المعارف والانوار . ما اشهدهم به حقائق الاشياء
ودقائق الاسرار . ومنذ فقد انعمت النظر في هذا السر الجليل . المتمثل
على ما يشي العلل . وباطني العلل . فاذا هو شخنة الاخوال . بل شخنة
من نجات الزمان . اعرب عن علوم الاطباء . بعبارة تروح اليها نوس الالباء .
بلله در باسم محمود حماد . فمس عكاظ البيان وترجمانه . فلقدا في بهما
راقي وخطاب . ولا غرو ان اوتي داود الحكمة وفصل الخطاب *

الفقير الى مولاه الفقير

محمود ابن الامير عبد القادر الحسيني
الحمد لله الذي فصل الانسان . العقل والعلم على سائر الحيوان . ومن حرم
منهما عالم الحيوان من اسع . لان وجود فاقدهما بصير العالم ولا يتبع . ولا يحيا
عليه الادب والابدان . لانها في عمار الكون مشتركان . حيث ان بعض
العلوم قد يستغنى عنها في بعض الاماكن . واما هدايت العلمان فلا غنى
لاحد عنها ايما كان ساكن . ومن المعلوم ان علم الطب قد فقد من الامة
العربية . في العصر الاخيرة حتى انسى بالكلية . فلم يوجد اطباء عطار .
من العرب ولا علماء . في هذا الفن اعلام . بعد ان ورثوه هم لا غيرهم من

حكاه اليونان * وفرادو * منهم تفسا قيه واظهروا ما خفي منه للعبان * ولكن
في عصرنا هذا قد ابتدأ برضا من معدو وقد كان له بعد طول العدة
الحزن الى موطنه * فانه ظهرت ابوار هذا العلم ساطعه * على من اجتهدوا
في تحصيلها من اساءه * لا مرارة نامة لامة * ونشهد لهم انهم الماسحة فيما
حصلوا * وتاليهم الميثاق * لم على ما فاقوا * مثل مؤلف هذا الكتاب *
الجامع للعجب القاص * حاصل الادب * الكامل للبيب * المرف
بالصائل العز * الطبيب داود اعدي اوشعر * فانه احب اسم سمر
الاطاكي * وصار له في رده في هذا العلم بجاكي * ومن بطلع على تأليفه
هذا الحسنة الاخوان * فمر له بالتقدم ولا يحتاج منه الى سؤال * فانه
في مطبع القرن العشري * لاح كالكوكب الدرري * ولقد جمع فاعى *
ولا تزال في اعادة الشريسي
عبي الدين بن الامير

عبد القادر الحسني

خلاصة سائط ومركبات * عهد والثناء * واجبة لواجب الوجود وموحد
الكون من الماء * والشكر * على النعمة والعافية فرض في كل الائناء * اله
تبره عن التركيب * وتجبر * لعماء * فثبت له عن الافتقار العناء * وانصف
نصبة التقدم والبقا * فله * ربه المور ولا القنده * اوجد العالم من الماء *
وآدم عليه السلام من اعد * وديهم كما يشاء * فخلق لهم الليل والنهار والور
والظلماء * والحمر والورد والصف والثناء * واست المرع وادر الضرع
اصلا من اللغذاء * وفي الدوا * قبل حدوث الداء * وبها آثار مرارة
العلل والامراض والشفاء * بخلاف الاسعاد والصحة والشفاء * واحزل لهم
العتاء * وغيرهم يرمي الا * مرفوا بانواب العافية والنعاء * واصلي واسلم
على حكيم الحكماء * وخط الخطاء * شتم الالقاء * ومبكم النصحاء * الجامع
علم الطب في حديث المعنى * بيت الداء * والحمة راس الدوا * والمأخوذ

من بعض حكماؤنا ان ابراد الحى بالماء * وان ادخال الطعام على الطعام اصل
 الداء * وعلى آله الماهرين البراء * الذين حاولوا بعلمهم امراض الجهلاء *
 وبشرى المديحة في المدن والقرى وسائر الامحاء * والناشرين لهم المتنين اثمهم
 ما دامت الارض والسماء * آمين * وبعد فلما كان قوام العالم الاصحرا لا يتم
 الا بوجود ما انطوى فيه العالم الاكبر * المنق على انه افضل مخلوقات *
 لما اشتمل عليه من حسن الدائم والصفات * الا وهو الانسان الذي يصح
 عما في صوره باحلى بيان * وكان بقاء وجوده وموه منقفا على صحته الباعثة
 على اقدامه الى ما يحتاج اليه من سائط وموت * وكان امر الصحة موطئا بشيئين *
 احسان ما بعدهما وبمعاماة ما بقربها بلامين * وكان كلا الامرين شائعا الى
 صورة تحصل في الذكر تنصبط بها جزئياتها التي هي علم الطب المجليل القدر *
 احسنه هو اعظم الفلاسفة المتبحرين * وعناؤه اجل المتقدمين والمناخرين *
 وكان في كل عصر ومصر * ورمز وقطر * برمد اتقاناً وانساناً * ونخباً
 وادعاءً وبموقدره * وينشر ذكره * الى ان من الله تعالى على الطبيب
 الماهر * الدكتور الحادق الباهر * الشهير الذكر * داود اندي اني شعر *
 المحمدي بن يحيى داود الحكيم الثاني * ساعه الله تعالى من الخيرات الامالي *
 تألف كتاباً به * بسر ما ظفر به * يدع الصع * بديه الوصع * نقتا نعتاً * بضداً
 منطماً * وجماله تحفه الاخوان * ليكون دستوراً لحفظ صحة الابدان * بمراء
 الله تعالى حرم حرام * وشملنا واياءه بالاحسان وحسن الانتهاء * وحيثما اتم
 صنعة * فالت مؤرخاً طبعه *

قد اشرق الزمان بالنهائي
 مستهياً تحس ترواق عدا
 تأليف داود الحكيم الثاني
 بهر موطع تحفة الاخوان
 خدام العلم الشريف

محمد عارف المنير الحسيني

وقال

وقال الشاعر الملقب محمد أمدي الملاي الشير
 مادر اخي لعمري لاخوان متعاً في صحة الابدان
 هي من نصائب الله هدت له في عصر الحكمة بالعرفان
 لله املاطون وقت في تدبير حكمتو على اليونان
 اعني بداود ابن عدي اي شعر سليمان ابي النعمان
 سبق الاول لعمري وضعها قصرت قوو الافهام والاذعان
 تمت وقد عرفت في الوري فالسع للقاصي بها والذاني
 فنظام علم الطب خ شراة تأليف داود الحكيم الثاني
 وقد عني بالحكيم ول داود البصير الطيب صاحب المذكره

بقوله الا - الفاضل ظاهر امدي خير الله المحترم

اعلاً يا حسن يا اخوان والنع للآمام والبلدان
 كبر حرمه ورج بره حلي السماء وحلة الذكران
 يا محمد الآله والامات والاطفال والاشباح والشبان
 عديك شكراً مثل نعمك شاملاً في كل اسار وكل مكان
 او ليس شكر المحسن بواجب ام ليس هذي غايه الاحسان
 نعم الكتاب ونعم مبدؤ الذي اعدي عيم النفع للاوطان
 حسن العبارة بين المعنى لدى الدماء والمهلاء كل يار
 وجميع ما يحوي في على طول اختيار في مدى الارمان
 والحسي في دة نحة يقد وطيب البت في الاحيان
 على بني الاوطان ترطاب في فلم والآتي في نعمان
 واذا سالت عن الحياة وطيبها فيها مكان في صحة الابدان

وقال حبيب الشاعر السبب والناظر العجب سليم اندي جاووش المخرم
 احلى لآل ام عنود جواهر
 ام نعمة الاخوان احكم مصعبا
 السهم داود من اي شعرة في آ
 لو كان داود البصير ماريكا
 ولو تصنع ابن سباع مصعبا
 واستصغر القنايون بعد رمورها
 ندي الحوم من الكاوم طابها
 قد تشب الاخوان كم من ذاكر
 فامرح امعنراها ارج بها
 حديث يدكرى نعمة الاخوان
 وما ضل مشوا الطبيب اللودي
 اعني ابا شعير احا العريان من
 لا غرو ان شاد البياض لصحة
 بروي عيال عيال جسم عذب ما
 فيه شاة تلات زرات او
 اضحت تترك لصدره اوزي
 فبرارة الادواء بعقبها الشعا
 حتى يرى نعل الاله محكما
 هذا المواقف قد ابان غوامضا
 وغرائبا كعنود دتر نصيب
 هو روضة عناه صاح هزارها
 وروور روض ام ساه رون
 للطلب طرس حتى الغريب ماهر
 ادب الموهوب والاديب الدعر
 ارباحها لجنا نصفه طاهر
 لقد االى الاقلام اعظم كاسر
 وكسورها وجلا نعمة قاصر
 وتعد بره بواطن وضواهر
 افضالة مهم وكم من شاكر
 ما نعمة الاخوان كثر جواهر
 اد قد بدا الوفاة الاذن
 ذي اللصل داود البصير الثاني
 اداعة بقي عن لارهن
 بمصف بهدي بخلان
 بروي عن براط او لقادر
 في حكمة بيت على انشان
 حيكما لم البصير في الاحزان
 طورا وقد ينالوا الضنا المزان
 فوق العقول وغاية الانسان
 عشت لنا مدعا بصر يان
 لا مل تني على عقول حمان
 من كل مأكلة بها زوجان

ولدت يا رب الله عند منافع محر الخيد الطيب في الارمان
والله يوتي نصل رضى قدم واسم وعس انتهاء الدوران

وقال شفيق الفاضل علي امدي ابو شعر الخنجر

وحومر علم في . . . يلاغر
ساعة مثل الدراري فاضل
هي كل سطره كل تحفة
فان بيت يوما على اطرش
وان شمسها تديوان في عيون
بالعاطيا نشي السند الا ترى
سرة الصامس ذكرها . . . لا ترى
فان كان داود الاواند قد اتى
وداود هذا العصر عب آله
وما انا مداح له قصد بغيه
ولكن لا نغسل النار قد انت
لدا صفة الابدان ارج ما في

باسلاك اولك الخنائق منضود
كديار نير خالص اليك منقود
بها كل سر كهة غير محدود
يعود لك البيع الصحيح تنديد
على بدرك الحدي وبسطر كالسيد
رى امره فيها رية الماء في العود
ووا شاكر يشدو يا صهي عودي
تدكن ناتي بها استعمل كالخود
نخبة علم بانصال منقود
واشهار مثل فائع الهييت موجود
لنا شمع سهاة عر مردود
لنا نخبة الاخوان املاء دود

وقال الاديب السكندر امدي داود نغمره

افرائد ام ذي عقود حمان
ام سحر داود الطيب اتى
قد اسى بيا ورشامة
اصناف رية اموال
فقد السليم يوم سلامة
ومدى السليم عن مرض نصي
شكر الناحج برده عطرا فقد
ام سخط در في نغور حواي
بكرو في صفة الابدان
وسى النخبة النأيد ما نغمره
انار صبح في ارالت بيا
من داند نأيد من ادران
فيس بر دجه الادهان
وجب المديح في بكل اسان

أعدي لنا كترًا وأبدا أرخو . حوامر أي تحفة الاخوان

وقال اليبس العجب بوحنا أفندي سموري

يا صاحبي دَعْ عَنكَ ذَكَرَ فَيَلَنَ وأترك لعبرك رشف تغرفني
وأهرع إلى كتب العلوم مانها مال النغير وربة السلطان
وإندد يدك لمنى هذا الكفا ب فانه بعيك عن لقن
فهو الفرائد والتواند جهست من كل فاكهة بها زوحان
ويوترى حكمًا وفهمًا نافعًا تصحج جسم أو لحم عان
لوشاة الكندي قطب زماو لارتد عنه بصنة الخمران
أوشاة الشيخ ابن سينا قال وا اسماء لوحطيت بدا ارمان
فاهدوا الدنيا المشي اللسان الذي طهرت مدائحه بكل لسان
واشدوا بانظام ومنمار ابا داود حرت بديع كل معاني
هذا كتابك شامد من هلك الساسي الذي في صحة الابدان
ان شئت تمدحه قل هو ندا أرعنه ذا تحفة الاخوان

وقال حنا سليم أفندي المدور اعظم

نطاسي انما بكل فصل بديع بعلوم حكمًا مدبنة
حيانا تحفة الاخوان لطفا لحفظ حياتنا ابدا سعيدة
طبيب داق لثما يعلم وأدرك شأؤ بقراط صعودا
اذا لمس الدنف باصبعه تعود لجسم الروح الشرودة
تترد بالعلوم وما ساء تبدى لنا كشكاة وقين
ونحنه علت عراس وصل بها يؤتي الوري صمًا مبداء
فيادر باحليف الصعب واقفي كتابه وأحد المشي الجيدا

نبيه هو قد وقع في طبع هذا الكتاب بعض غلطات طبعة لا تخفى على نقطة
المطالع الذي صرنا عن ذكرها صمًا وصحًا ما لا مدعى تصحيحها كما ترى

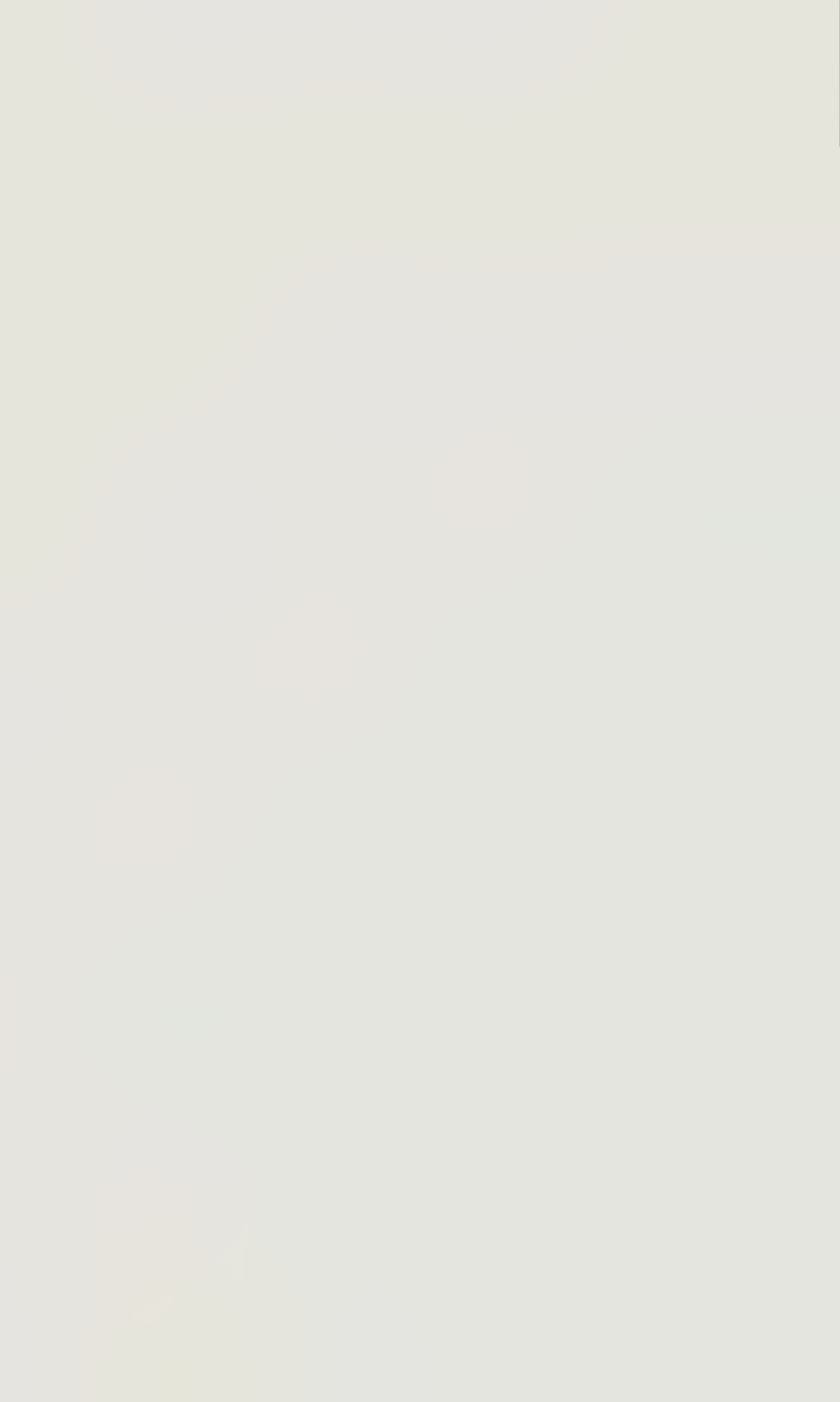
توضيح اصطلاح علمي

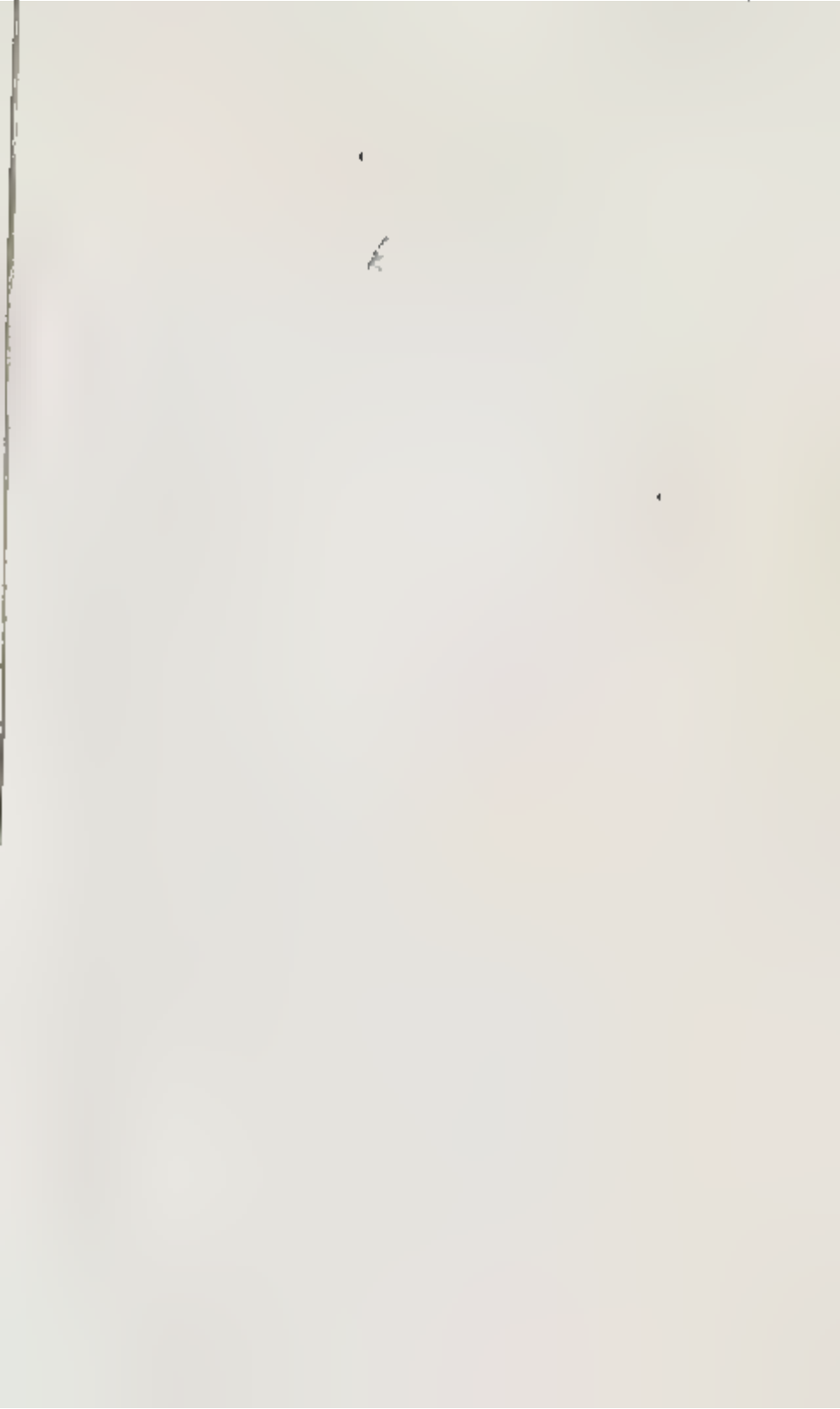
صفحة	طرح	خطا	حواش
١٢	٩	مذروحين	مذروحين
١٥	١٢	اد	اد
١٥	٢٢	وبختر	وبختر
١٩	١	الكر بوليك	الكر بوليك
٢٠	٢	الحس	والسح
٢٠	٢١	امراضا	اعراضا
٢٢	٥	١٢ حس	١٢ حس
٢٢	١٧	لا	لا
٢٢	٥	الامراض	الاعراض
٢٨	١٩	فتا نرون	فتا نرون
٥١	٥	الجور	الجور
٥٢	٢١	فيملونها التفبرات	فيملونها عرضة لتفبرات
٧٢	٢١	القرية	القرية
٧٢	٢٢	البيص	والبيص
٨٠	٩	في	وعلى
٨١	٥	١٢	١
٨٤	١٩	امية	امها
٨٤	٢٠	محللة	محللة
٨٥	٢٢	راشحة	دا راشحة
١٠٨	١٠	العاب	العاب
١٢٥	١٥	جند	جند

صعوبة	ط	ح	ح
١٢٣	١٥	حالة	حاجه
١٤٥	١٦	الركوبين	المركوبين
١٤٧	١٧	كل	وكل
١٥٠	٧١	قريبة	قريبة
١٥٢	١٨	واقص	واقص
١٧٧	٢٢	المكة	المكة
١٧٤	٢٠	خامسة	خامسة
١٩٨	١٢	المعلي	المعلي
٢٠١	٢٢	وان لا المراكز	المراكز ولا
٢١٩	٩	رائ	رواء
٢٢٢	٢٠	والعبيين	العبيين
٢٢٢	١٠	نص	نص
٢٢٣	١٧	التنة	الينة
٢٢٧	١٧	والحرى	وأخرى
٢٢٧	٢٢	بمنل	بمنل
٢٢٢	١٨	يضعف الجسم وهكذا	يصعب وهكذا
٢٢٦	٧	الخفيفة	الخفيفة
٢٢٨	٧	الكف	الكف
٢٦٢	٢	من	من
٢٦٤	٢	حتى تخفيف	بحيفة حتى

٢٦٤ ١. وهذا المعنى وبحسبان لانه رصوا التراكب وهذا المعنى

طبع بالمطبعة المحمدية بدمشق المحمدية وقد جرى تصحيحه على يد مؤلفه







*Restored through
a grant from*

The Cartwright Foundation



Princeton University Library



32101 073834598